

脂質異常症や動脈硬化性の病気は、食生活で予防・改善できる。

帝京大学 臨床研究センター
センター長 寺本 民生 先生

日本は平均寿命、健康寿命とも世界有数の長寿国ですが、この平均寿命と健康寿命の差である男性約9年間、女性約13年間は何らかの不健康な期間を過ごしていることとなります。この期間をいかに短くし、健康寿命をいかに伸ばしていくかが今後の課題となっています。



●健康寿命：健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間

健康寿命を伸ばすには、動脈硬化性の病気を減らすこと

日本人の死因はがん28.7%、心臓病15.8%、肺炎9.9%、脳卒中などの脳血管系の病気9.7%と続きますが、心臓病と脳血管系の病気とあわせた心血管系の病気は、25.5%となります。

健康寿命に関係する介護の原因では脳血管系の病気(脳卒中)がトップで、認知症と続きます。平均寿命と健康寿命に共通するこの心血管系の病気を予防・改善することが健康寿命を伸ばすことにつながるのです。

この心血管系の病気は、動脈硬化性の病気と呼ばれ、身体各組織に血液を運ぶ動脈が硬くなったり、血管の内側が狭くなって血液が通りにくくなるため起こる病気です。血液中のコレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)が増える脂質異常症やメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が主な原因といわれています。

LDL(悪玉)コレステロールを減らすことと肥満予防が重要

この脂質異常症や動脈硬化性の病気の予防・改善には、LDLコレステロールの減少とメタボリックシンドロームの中核となる肥満を予防することが重要です。

脂質異常症:スクリーニングのための診断基準(空腹時採血)

LDLコレステロール	140mg/dL以上	高LDLコレステロール血症
	120~139mg/dL	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dL未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド	150mg/dL以上	高トリグリセライド血症

資料 日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版」

世界各地で行われている大規模臨床試験で、LDLコレステロールが動脈硬化の原因になり、LDLコレステロールを減らすと、約3割の心血管系の病気の発症を予防することができ、血圧に依存しているといわれている脳卒中にも予防効果があることがわかってきました。

メタボリックシンドロームでは、その中核となる肥満について、男性約2,500人を15年間追跡調査したアメリカのCARDIASTUDYという研究があります。なんと82%の人に6.8kg以上の体重増加があり、その人たちは、HDL（善玉）コレステロール値が下がり、中性脂肪、インスリン抵抗性※1、血圧が上がリ、動脈硬化性の病気のリスクが増大するという結果になりました。

ごはんを主食とした和食がリスクを低減する

LDLコレステロールを下げ、肥満を予防するには、生活習慣の改善の中でも、食事が重要になります。コレステロールについては、とり過ぎに気をつけ、肉の脂身や乳製品などの動物性脂肪の摂取を控えます。また、動脈硬化の予防効果がある大豆イソフラボン※2を含む納豆や豆腐などの大豆・大豆製品、EPA※3などを含む魚や野菜を多く摂取することです。

また、砂糖などの単純糖質※4を減らして、食事全体の量をコントロールすることも必要になってきます。

魚の摂取量と虚血性心疾患

厚生労働省研究 The Japan Public Health Center-Based (JPHC) Study Cohort I

41,578人を1990-1992年～2001年の間調査

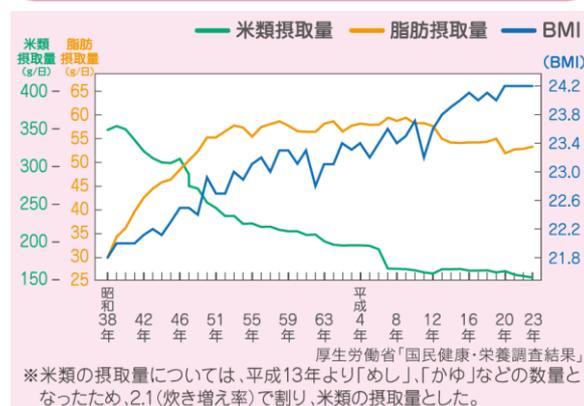
対象・方法

[心血管疾患、がんの既往のない40～59歳の日本人男女
(男性19,985人、女21,593人)]



下図は日本の40歳代男性のBMI（肥満指数）※5のデータですが、BMIが上がっているのは、脂肪の摂取量が増加し、食事の中の複合糖質※6である米類の摂取量が減少していることが、一つの要因であると考えられます。

40歳代男性のBMI



動物性脂肪を控え、大豆や魚などをとり入れた食生活を形成するためには、食塩のとり過ぎに注意した、ごはんを主食とした和食をお勧めします。このような伝統的な和食を子どもの頃から続けていくことが健康寿命を伸ばす上で大切だといえます。

※1：「内臓脂肪型肥満や2型糖尿病の予防・改善は伝統的食文化を基軸に」のテーマを参照 ※2：大豆には植物性エストロゲンのひとつであるイソフラボンが含まれている。これはその形が女性ホルモンに似ていることから動物 実験などにおいて、乳がんを抑制する効果があることが知られている。 ※3：エイコサペンタエン酸。魚類、特にいわし、さばなどの脂質に多く含まれる脂肪酸の一種。血管障害を予防する作用がある。 ※4：消化吸収が速く血糖値が上昇しやすい砂糖など。 ※5：「肥満の予防には3%の体重減を目標に、和食で食事管理を」のテーマを参照 ※6：ゆっくり消化吸収され血糖値の上昇がおだやかな米などに含まれるでんぷん。