

ご存知の方も多いとは思いますが、動脈硬化ガイドラインが 5 年ぶりに改定されました。その診断基準からは“総コレステロール $\geq 220\text{mg/dl}$ ”が除外されたのです。その目的は安易な投薬を牽制するとともに、“中リスク”の患者さんの治療方針を考えるための材料を提供するということになったのです。総コレステロールが高いというだけで、投薬が安易に行われている事実に対し、最近のマスコミの影響もあいまって、今回の診断基準から除外されることになったとのこと。一般の医師は「診断基準＝薬物治療開始基準」として認識している方が多く、今回の診断基準にはそれを否定する言葉も加えて、念を押しているとのこと。新しい診断基準は、総コレステロールの値は重要ではなく、一般的に悪玉コレステロールといわれる LDL の値と善玉コレステロールの値に注目しているのです。高 LDL 血症が動脈硬化を促進するという一般的な考え方によるものですが、果たしてそれが一番重要なのでしょうか。以前、NHKの「ためしてがってん」という番組で、コレステロールの値は今まで一度も異常値が出ていないのに、頸動脈が動脈硬化で詰まっているという話題が取り上げられました。総コレステロールも LDL も問題は無いのに何故動脈硬化は進んだのでしょうか。実は、LDL は悪玉では無く、酸化型 LDL というものが悪玉だからなのです。つまり、真の悪玉は LDL を酸化する活性酸素であることを是非お知りおきください。また一般的にコレステロールが高い人々は、欧米の食スタイルはだめ、卵はだめ、動物食はだめ、チーズもだめと言われております。ところが、フランスでは心筋梗塞《動脈硬化》で亡くなる方の割合はなんとドイツの 1/3 以下といわれております。フランス人の食生活を想像すればお分かりかも知れませんが、チーズを主体としたこってりとしたソースを使った食文化になります。しかし、動脈硬化は少ないのです。栄養学的にフレンチパラドックスといわれておりますが、これが「赤ワイン効果」といわれるものです。赤ワインに含まれる良質のポリフェノールが優れた抗酸化力を発揮し、LDL の酸化を防いでいると考えられているのです。もうお分かりになられたかも知れませんが、コレステロールの値に振り回され、数値を正常化していても、活性酸素を誘発する生活スタイルでは動脈硬化はどんどん進み、逆にコレステロールの値が高くても、酸化されないような生活を営む方は動脈硬化は進みにくいのです。身体の抗酸化力を高めるたにも、良い食材を取り入れ、また活性酸素を増やさないためにはストレスを出来る限り減らすことが重要です。ストレスは精神的なことだけでなく、化学物質、電磁波、放射線など身体にマイナスに働きかけるものによって誘発されます。