

## ごあいさつ

こんにちは。快整体院の秋山弘明です。ニュースを見ていますと、最近は連日、熱中症の事が報道されています。私自身今までほとんど他人事で聞き流していましたが、先日 休日に熱中症のような症状になってしまいました。頭痛がして体全身がだるく、胸がムカムカして気分が悪く最悪の状態でした。猛暑の中、日中あまり水分もとらず、外で過ごしたせいだと思います。これから暑さも本格的になりそうですので、皆様も水分を十分に摂ってくれぐれも気を付けてください。

## LDLコレステロールより恐ろしい ホモシスティン

コレステロールには、大きく分けて次の三つの大切な役割があります。

まず、全身の細胞の膜を作るためには、なくてはならない栄養素であること。次に、副腎皮質ホルモンや性ホルモン、またビタミンDなどの原料となること。そして、肝臓から排泄される胆汁酸の原料になることです。

コレステロール値が低くなり過ぎると、これらの生理的な機能も障害を受けることとなります。

コレステロールはほかにも骨密度を上げるビタミンDの材料にもなるので、骨粗しょう症を予防する働きもあります。

コレステロールは7～8割が肝臓で生成され、残りの2割は食事から摂取されます。たとえ食事で多量にとっても、肝臓で全体量を加減するので急にコレステロール値が高くなることはありません。

これまでコレステロール値や悪玉コレステロールと呼ばれる「LDLコレステロール」値が高いと、動脈硬化など血管系の病気のリスクが高まると広く信じられていました。

ところが今ではその「常識」はくつがえされ、コレステロール値もLDL値も「少し高め」の方が長生きできることがわかってきました。

よく知られているように、コレステロールにはLDLコレステロールと善玉コレステロールと言われる「HDLコレステロール」があります。

LDL、HDLというのはコレステロールを運ぶ「リポたんぱく」という乗り物で、LDLは低比重リポたんぱく、HDLは高比重リポたんぱくを意味します。簡単に言うと、比重の大小に差があります。

それぞれ配達屋と、回収屋の役割を持ちます。

LDLは新鮮なコレステロールを全身に運び、その際に、ぼたん雪が降り積もるようなイメージで、コレステロールを血管壁にベタベタとくっつけます。そのためか、LDLコレステロールは、動脈硬化を進める危険因子とされています。

一方、HDLは古いコレステロールを回収してきます。HDLは粉雪のようにサラサラしたイメージで、血管壁にくっついているコレステロールを回収して肝臓に戻す働きを持つと言われています。

じつは、コレステロールには善玉も悪玉もなく、ただ形状や大きさなどが違うだけなのです。悪い作用を及ぼす本当の悪玉コレステロールは、LDLコレステロールが酸化した酸化型LDLコレステロールで、これが血管を痛めます。ぼたん雪のように血管壁にたまったLDLコレステロールも、酸化しない限りは悪さをしません。

したがって、特別な病気を除いて、コレステロールの値で一喜一憂する必要がないことも明らかになっています。

### 体の大敵はむしろホモシスチンという物質です。

あまり知られていない物質なのですが、ホモシスチンとは、タンパク質の代謝過程でできるアミノ酸の一種です。

血液中でホモシスチンの濃度が上がると動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中を招きます。アルツハイマー型認知症やがんのリスクも高めることが知られています。

ある40代の男性が、心筋梗塞で倒れたのですが、その方はフルマラソンに挑戦するほど健康に気を遣い、コレステロール値も高くはなかったそうです。しかしその方のホモシスチン値を調べたところ、正常値の3倍ほどの値が出たそうです。

ホモシスチン値の検査は自費診療であることや、ホモシスチン自体が医療従事者の間でも一般的にも注目されていないことが、見落とされる一因になっていると思われます。

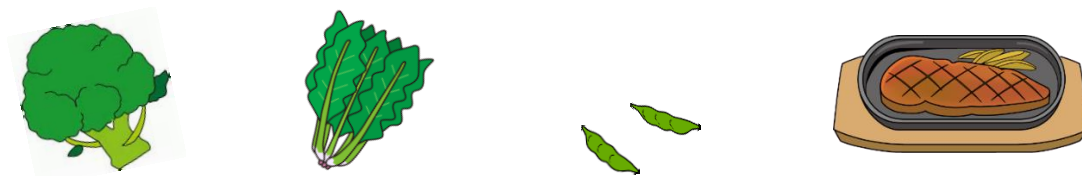
そして実は、約20%にあたる日本人に、ホモシスチン値が高くなりやすい傾向があると考えられています。保険適用外といっても数千円ですので、病院で検査するのも良いかもしれません。

ホモシスチンは、ビタミンB<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、葉酸が不足すると血中濃度が高くなりやすくなります。

ビタミンB<sub>6</sub>はニンニク、唐辛子、バナナ、アボカド、サケ、イワシの丸干し、カツオ、マグロ、牛や鶏のレバーなどに多く含まれています。



B<sub>12</sub>はシジミ、アサリ、カキ、サンマ、海苔、牛肉、鶏レバーに豊富で、菜食主義の人には不足しがちなビタミンです。



葉酸は、ほうレンソウなどの葉に多く含まれることからこの名称を持ち、ビタミンMとも呼ばれます。モロヘイヤ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜、枝豆、海苔に多く含まれます。

これらの食材を積極的にとり、ホモシスチンが増えない体をつくっていくことが大切です。

「60代からの強い体の作り方」満尾クリニック院長・医学博士  
満尾正 著 より

次号は9月下旬の発行予定です