

私のコレステロール値は下がるのか

岳川 有紀子(化学担当学芸員)

昨年健康診断で、悪玉コレステロール(LDLコレステロール:low density lipoprotein cholesterol)が善玉(HDLコレステロール:high density lipoprotein cholesterol)の3倍以上、という結果が出た私。そして先日、胃カメラをしたついでに、お医者さまに相談して再度、血液検査。結果は、やっぱり、悪玉コレステロールが善玉の3倍以上…。

医学はもちろん専門外ですが、どうも、悪玉コレステロールが善玉の2倍以上あると、動脈硬化の恐れがあるそうですね。じゃ、3倍の私って…。

結果を見た先生にも、「40才超えてるから、これは治療の対象だよ、治療した方がいいよ。動脈硬化になるよ。」と言われて急展開。早々になんとかせねばならなくなりました。

でも、確かにわたくし産後太りが2年以上続いています。野菜もたくさん食べるし、メインのおかずは魚とお肉が交互だし、子供が卵アレルギーなので卵はほとんど食べなくなったし、家族のコレステロール値は正常だし、…なぜ？

コレステロールとは

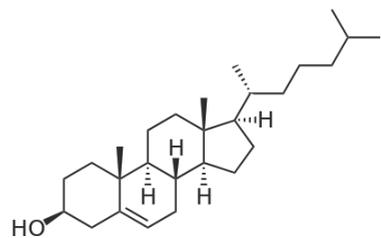
日本動脈硬化学会という、ストレートな名称の学会ホームページ(<http://www.j-athero.org/index.html>)には、一般向けにもさまざまな解説があります。そこには、「LDLコレステロール値が高いと、動脈硬化を起こし、狭心症や心筋梗塞を発症しやすくなることが証明されています。」とありました。…辛い事実です。

でもコレステロールは、いつでもどこでも悪者なわけではないようなのです。

コレステロールは脂質の仲間で、人間を含む高等動物には必要な成分で、たとえば細胞膜の成分であり、ホルモンや胆汁酸の原料であり、細胞の働き調節や栄養素の吸収を助けるなど、生きるため重要な物質だそうです。ただし、コレステロールはエネルギー源として使用されることはないとのこと。つまり、運動しても減らないってこと…。

全身に必要なコレステロールですが、そのままでは血液に溶けることができないため、リポ蛋白という粒子に取り込まれて、血液の流れに乗り、からだの隅々まで運ばれます。

LDLは、低密度リポ蛋白とも言って、肝臓から出てきたリポ蛋白が小さくなったもので、このLDLの中に含まれるコレステロールをLDLコレステロールといいます。全身の組織や細胞は、主にこのLDLからコレステロールを取り込みます。ただ、LDLは血管壁



動物のコレステロールの構造
<https://ja.wikipedia.org/>より

に入り込むこともでき、これが動脈硬化の原因になります。

HDL(高密度リポ蛋白)は、体の細胞から使われなくなったコレステロールを肝臓に運ぶ粒子で、この中に含まれるコレステロールをHDLコレステロールといいます。HDLは、脂質が蓄積して動脈硬化を起こした血管からコレステロールを引き抜くことができます。

キトサン

クスリを飲み始める前に、何かできることはないかなあとネットで検索をしていると、さまざまなサプリメント関係が出てきます。コレステロールでお悩みの方、たくさんいるんですね。

私が見たコレステロール向けサプリメントには、「キトサン」という成分が含まれているものが多くありました。国立健康・栄養研究所の資料(<http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail26.html>)によると、キトサンは、カニ殻などから抽出される不溶性の食物繊維「キチン」をさらに加工したものとあります。「キチン」は、N-アセチル-β-D-グルコサミンが重合したもので、濃いアルカリ水溶液中で煮沸処理等したあと、脱アセチル化すると「キトサン」が得られます。

キトサンを関与成分としたものの中には、「コレステロールの高い方または注意している方の食生活の改善に役立ちます」などの表示が許可された特定保健用食品もあるそうです。

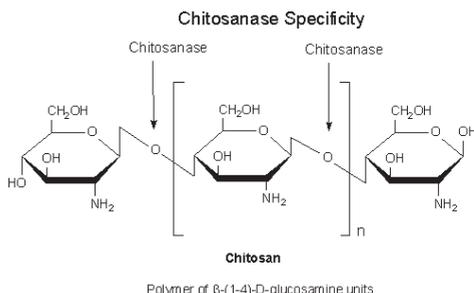
しかし、キトサンは「カニ」由来の成分。商品の注意事項にも、「カニアレルギーの方は、ご使用をお控えください」と書いてあります。実は私、数年前からカニアレルギーなんです。このサプリメントは…飲めません。

ただ、上記のホームページにおいて、キトサン含有製品摂取との関係が疑われる健康被害も報告されています。使用を検討される方、必ず事前にご確認された方がいいですよ。

サプリがダメならどうする、私？

先日、胃カメラの結果を聞きに行ったときに改めて先生に相談すると、クスリを飲まずに半年がんばってみて、その後の検査結果で決めましょうということになりました。「遺伝的原因が強そうなので、努力でなんとかなるかはわからないが」という前提で、「お肉の脂より魚の脂」「食物繊維の多いものを」というのが先生からのアドバイスでした。運動によって、コレステロールは消費されませんが、トリグリセライド値というものが下がるので、相対的にHDLコレステロール値が上がり、LDL/HDL値を2に近づけていくこともできるそうです。

半年、がんばってみますね。



キトサンの構造

<http://www.sigmaaldrich.com/> より