

山下循環器科内科ニュース第 170 号

2017 年 7 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

◎女性とコレステロール

現在、動脈硬化の原因の一つである脂質異常の診断基準は、2012 年の動脈硬化疾患予防ガイドラインでは HDL（善玉）コレステロール 40mg/dl 未満、LDL（悪玉）コレステロール 140mg/dl 以上、中性脂肪 150mg/dl 以上 となっています。男性の場合はこの診断基準をもとに治療が開始されます。また、男性でも女性でも高血圧や糖尿病、慢性腎臓病、脳梗塞の既往、末梢動脈疾患、心筋梗塞の既往などがあれば、より厳格な治療が必要です。さて、このような疾患をもたないで、脂質が高いだけの女性の治療はどうすべきでしょうか？

閉経前の女性であれば、女性ホルモンであるエストロゲンのために、動脈硬化が起こりにくく、運動や食事療法、肥満の是正といった生活習慣改善だけでよいと思われまます。閉経後の場合はエストロゲンの低下のために、悪玉コレステロールや中性脂肪が上がってきて、動脈硬化が起こりやすくなります。LDL コレステロールが 160mg/dl を超えますと治療が必要です。日本で行われた J-LIT 研究では、LDL 160 以上で脳梗塞の危険度が 120 以下に比べて 2 倍以上になりました。

治療は前記の生活習慣の改善や、薬物療法となります。薬ではスタチンと呼ばれる脂質異常の治療薬が中心となります。エストロゲンの補充療法は副作用のために認められていません。

治療をいつまで続けるべきなのでしょう？高齢者になればいろいろな病気が出てきます。狭心症や脳梗塞を起こした人は 75 歳以上でも薬の使用は必要と思われまます。超高齢者になりますと食事量が低下して、コレステロールが下がってくる場合があります。このような方に薬を使うのはデータもなく、不要かもしれません。ただ、スタチンは悪玉コレステロールを下げるだけではなく、細胞を守るほかの作用もあり、副作用がなく、悪玉コレステロールも高めでしたら続けてもよいでしょう。（院長）

◎健・康・長・寿 【センテナリアン】

100 歳以上の人を「センテナリアン」と呼ぶそうですが、現在世界には推計 45 万人、日本には約 6 万 5 千人ものセンテナリアンがいます。

健康なセンテナリアンは皆、細胞の炎症レベルが低いことがわかってきました。炎症レベルは老化と共に高まって「慢性炎症」となり糖尿病、肺や心臓の病気、動脈硬化などの病気の原因になります。千葉の和菓子屋で働かされている 102 歳の女性のその値は、基準値の 1/10 という極めて低い数値でした。なぜ、炎症

レベルの低い状態を維持できるのでしょうか。それには遺伝的要因が 25%、後天的要因が 75%を占めているという報告があります。後天的要因では食生活が代表的で「腸内細菌」が重要な鍵を握っています。人種、遺伝子の違いで食事効果に違いがあり腸内細菌も住む地域によって変わってきます。なので、日本人だったら和食を中心に食べることで腸内細菌はベストな状態となるわけです。醤油、みそ、納豆、麴を含んだ食品、焼き魚、大豆、緑色野菜、海藻などを上手に取り込むことが良いでしょう。

次の健康長寿の秘密は「微小循環」です。これは毛細血管の中で起きている細かな血流のことで、酸素と栄養素を体内に送り込み老廃物を回収します。心臓や腎機能は低下しても微小循環が活発であれば良いことになります。

さらなる秘密は、「心の満足感」です。満足感と炎症の関係を示す遺伝子を「CTRA 遺伝子群」と言います。物欲や、食欲、娯楽などの満足は一時的な快楽型の満足感で、これは炎症を進める満足感です。人のために生きる、社会に貢献する姿勢があるなどの、生きがい型の満足感「CTRA 遺伝子」を出し健康長寿に結びついています。

100 歳頃から身体活動は弱まるが脳のポジティブな活動はなぜか上昇して行くことを「老年的超越」と言います。脳の前帯状皮質という、感情をつかさどる部分に高齢者特有の変化が起きているのではないかと考えられています。

105 歳のセンテナリアンである現役医師、日野原重明氏の生活について紹介させていただきます。

朝食…コーヒー/ミルクなどの飲み物にオリーブオイル、大豆顆粒をまぶしたバナナ
昼食…ミルクとクッキー2枚
夕食…ごはん（茶碗 1/2 杯）たっぷりの緑色野菜、ヒレ肉か魚（1300k カロリー/1 日）
なるべく階段を上がる、軽い腕立てふせ運動をする
睡眠は、うつぶせ寝（自然に腹式呼吸となり自律神経も安定する）で 4~5 時間

日々の食事で腸を元気に保ち、生きがいを感じながら、健康な毎日を送りませんか。（看護師 萱嶋 真弓）

人事

退職 5 月 20 日付厨房 篠田彩美 お世話になりました。

入職 5 月 29 日付厨房 佐藤 真理子 よろしくお願ひします。

お知らせ お盆休みは 8 月 12 日（土）～8 月 15 日（火）とさせていただきます。8 月 11 日（金、祝日）の山の日には午前中診療いたします。