

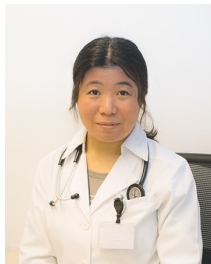
## 動脈硬化のあれこれ ～健診の活用-1～

健康診断の目的は、病気の早期発見と将来の大病を防ぐことであるが、その点から大変重要な項目であるにもかかわらず、無視されやすい項目がある。心筋梗塞、脳梗塞、脳出血といった心血管性の病気は、命に関わるだけでなく、命が助かっても深刻な後遺症を残す可能性もある、誰にとっても怖い病気である。しかし、ほとんどの人にとっては、遠い将来の他人事的な病気である。これらの病気の原因となるのは、動脈硬化であるが、これも、一朝一夕に起こるものでもなく、痛くも痒くもないために、どこか対岸の火事的にとらえる方が多いだろう。動脈硬化を悪化させる要因となると、高血圧、血清脂質異常、喫煙、糖尿病、心血管病の家族歴、高齢、と多岐にわたるため、ますます、まあそのうち気を付けよう、と問題を先送りすることになる。今回、テーマを絞るのは、この内の「血清脂質異常」である。

若いころは、健診の項目はほとんどがA判定だったのに、30代になってくると、B判定、C判定が増えてくる人が多い。最初は、血清コレステロールが少し高め、でもB判定なので病的な意義はなし、と様子見となる。だんだん、LDL（悪玉）コレステロールが高めになってくるが、何に困ることもなく、気が付いたら次の健診でまた同じことを指摘される、という繰り返しになる。その内指摘されることは当たり前になり、気にならなくなるという方は結構多い。しかし、こういった無関心は、実は、悪玉・善玉コレステロールとは何であるのかを、よく知らないことからくることも多い、ということに気が付いた。その証拠に、テレビで動脈硬化の特集などがあると、自分の健診結果を改めて眺めて、びっくり仰天となって、外来にやってくる方がどっと増える。

血清脂質の検査項目で、まず注目すべきは、LDLコレステロールとHDLコレステロールである。LDLコレステロールは肝臓で作られたコレステロールを運んでいき、血管壁や組織に貯めるため、動脈硬化を進行する「悪玉」と呼ばれる。逆にHDLコレステロールは、組織から回収したコレステロールを肝臓に持っていくもので、「善玉」と呼ばれる。血清コレステロールは、バターや動物性脂肪などの飽和脂肪酸で上がり、卵の卵黄や魚卵などコレステロールを多く含む食品の摂取によっても上がる。運動不足で体重が増加傾向、という時に悪玉のLDLコレステロールが高くなり、HDLが低下するのは、考えてみれば当然であろう。逆に着々と運動を始めて、腹囲（内臓肥満）が減少傾向という時には、面白いようにLDLが低下し、HDLが上昇することが多い。

もう一つ、中性脂肪も忘れてはならない。体質で若い時から高値となる方がいるが、これはより早く治療を始めることで、若くして発症する虚血性心疾患などの予防につながるができる。また、病気や薬の副作用で上昇することもあるが、多くの場合は、食べ過ぎ（エネルギーの取り過ぎ）で上昇する。中性脂肪が高値になると、脂質の代謝に影響を与え、動脈硬化を促進する。上記の悪玉コレステロールとセットになったら、ダブルパンチで動脈硬化が進むことになる。動脈壁に蓄積したコレステロールは、酸化してプラークを形成すると、元には戻らなくなってしまふ。つまり、健診でLDLが上昇して、動脈壁に着々とコレステロールが蓄積している状況に気が付いたら、早期に食事や運動で、改善に努めないと、動脈硬化は後戻りできない状態になるということである。最近では、ストレスや過労から、30代でも心筋梗塞や脳梗塞を発症する方も珍しくなく、もはや遠い未来の大病ではないのである。異常に気が付いたら、対策を開始して、次の健診で効果を確認、というのが正しい健診の活用法である。



シーケル（清水）美知緒：JECジャパנקリニック医師  
オランダBIG登録医、日本内科学会認定内科医、日本プライマリ・ケア連合学会認定医。筑波大学医学専門学群卒業、同大学病院内科研修、消化器内科学大学院博士課程終了後、オランダへ。2014年にJECジャパנקリニックを開業。毎週木曜、金曜には日本語での健診、診療を実施

「JECジャパנקリニック」Burgemeester Haspelslaan 131, 1181NC Amstelveen  
Tel: 06-3747 2097 Email: info@japanclinic.nl ホームページ: www.japanclinic.nl