

自然医食生活術

前

回の糖尿病に続き、今回も生活習慣病の一つである高脂血症について述べたいと思います。マクロビオティックを実践されている方にとっては、おそらく縁のない病気でしょうが、平成12年のデータでは患者数2200万人とされています。さらに我が国では、男性は30歳代以上で、女性は50歳代以上になると、2人に1人の割合で高脂血症であるといわれています。

高脂血症とは読んで字のごとく、血管内に必要以上の油分が存在する状態です。血管内にある油分自体が何かをするわけではないのですが、この状態が続くことにより、動脈硬化や血栓などができやすくなります。また、高脂血症には高コレステロール血症、高中性脂肪血症、高コレステロール高中性脂肪血症と3つのタイプが存在しますが、その一つの高コレステロール血症は、悪玉コレステロールといわれるLDLというコレステロールが高値となる疾患です。

このLDLが血管内に多く存在すると、血中の糖分や活性酸素などと結合し、変性LDLと呼ばれる状態になります。この変性LDLが傷ついた血管壁などにもぐり込み、それを異物と認識したマクロファージという免疫細胞が変性LDLを血管壁内で包み込んで、そのままその場に留置します。このようなことが繰り返されているうちに、血管壁が硬くなり、血管内腔が狭くなります。この状態を粥状硬化(アテローム硬化)というのですが、これが進むと心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などの重篤な疾患へと進む可能性が高くなります。

問題なのは、自覚症状がないことです。高脂血症と診断された人でも、自覚が診断前からあった方は3割にも満たないというデータもあります。この高脂血症に肥満、高血圧、耐糖能異常(糖尿病とその予備軍)を併せ持つ状態を『死の四重奏』と呼び、心臓や脳の血管性疾患にかかる確率が一般の方の30倍にもものぼると言われています。

治療法の軸はやはり食事療法。コレステロール値の高い方は動物性脂肪、中性脂肪の高い方は砂糖やアルコールなどの糖分を減らす必要が



あります。肝機能や腸内環境を改善することにより、コレステロールの成分バランスも整い、善玉コレステロールといわれるHDLの比率が増加します。このHDLは余分な悪玉コレステロールLDLを回収して肝臓に戻す働きがあります。

ポテトチップスやチョコレート、インスタントラーメンなどには、コレステロール自体はあまり多く含まれないのですが、コレステロールを体内で増やす働きがあるので注意が必要です。一般に高脂血症といえば、中年で肥満ぎみの方を想像しがちですが、最近ではコンビニ食やインスタント食品などの増加とともに、太っていない方や若年層の患者が急増しており、将来的にはさらに患者数が増え続けていくことでしょう。

食を正すとともに、適切な運動習慣をつけることも大切です。多くのケースでは、これらのことをきちんとすれば、早くても1ヶ月、少なくとも3ヶ月で、他の病気が原因でなければ症状は、ほぼなくなってしまいます。

ストレスも交感神経を刺激して、最終的には中性脂肪を増やしてしまいますので、ストレスの少ない範囲で適切な生活習慣を続けていければ、間違いなく治りやすい病気の一つです