

平成 28 年 12 月 2 日

京口門だより No. 38

早や 12 月となり、今年は西日本は寒いという予報もあります。21 日は冬至です。「一きれの南瓜に冬至ごろかな」（橋場きよ）

12 月はいろいろとご馳走を食べることも多いと思います。今月は血液の中の脂質(あぶら)について考えてみたいと思います。よく人間ドックや健診で、あなたはコレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)の数値が高いと言われ、動脈硬化が進み、心臓や脳や腎臓の血管が傷ついて重大な病気になりますとも言われ、さっそくコレステロールや中性脂肪を下げる治療を勧められることがあると思います。強制的といえ言ひすぎかもしれませんが、もうひとつ釈然としないまま、脂質を下げる薬を飲むことも多いと思います。

コレステロールや中性脂肪についてどのようなものなのかを見てゆきたいと思います。コレステロールという物質は、実はわれわれの身体にとってなくてはならない物質です。われわれの身体のあらゆる細胞の膜や神経をまとう膜はコレステロールを含んだ物質で作られています。また各種内分泌ホルモンの構成要素です。副腎という組織や脳内でもホルモンがコレステロールから作られています。骨の老化と関係するビタミン D もコレステロールをもとに作られています。肝臓から出される胆汁酸もコレステロールから作られます。このようにわれわれの身体にとってなくてはならない重要物質で、なにも人体に害のある物質ときめつけることはできません。コレステロールはわれわれの身体でその 70%を、肝臓や小腸で作っており、脳の中でも作られています。あとの 30%を食事の中から取り入れています。そして外から入ってきたコレステロールは小腸で吸収され、血液に入って肝臓に運ばれ、肝臓でのコレステロール合成に利用されます、過剰なものはまた胆汁とともに腸へ排出されます。こうしてコレステロールは肝臓と腸を循環しています。

もう一つの脂質である中性脂肪(トリグリセライド)は、体内に入ってきた炭水化物、すなわち米飯やパン、麺類あるいは果物や菓子類の甘い糖分などが、過剰になった時に、中性脂肪に替えられて、皮下組織や肝臓などに蓄えられ、糖分不足になると中性脂肪から糖分に替えられて利用するという仕組みになっています。主たる肥満の原因となります。

また過剰なコレステロールや中性脂肪は、動脈硬化の原因といわれるものですが、動脈硬化ができるのはこうした脂質のせいだけでなく、多くの要因がかかわっており、傷ついた血管の壁にこのようなコレステロールや中性脂肪、その他の物質がくっついてできあがります。

ではこうした脂質の異常をどう考えてゆくかについては次号さらに次々号でふれたいと思います。

