

第134号

まちのくすりやさん

今回のおはなし

「コレステロール」

「タバコやめれば10年長生き」



コレステロール

日本人の死因で上位を占める心疾患や脳血管疾患の原因となるコレステロール。健康診断で高めの値がでたときには、卵や肉、バターなどの摂取を控える努力をする人は多いですが、実は体質によって必要となる対策は異なります。最近では、まず体質を調べた上で、食事療法と投薬を組み合わせる治療するのが一般的です。思い込みから誤った対策をとらず、正しい知識を身につけることが重要です。

コレステロールは、全身の細胞の膜などの材料となります。血液中の「LDLコレステロール」は、肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ脂質などからできています。

一方、「HDLコレステロール」は、小腸で原形が作られて全身の余分なコレステロールを回収し、肝臓へ届けます。両者の合計が総コレステロールとして数値化されます。空腹時にLDLが血液1ℓあたり1.4g以上あると、高コレステロール血症と診断されます。

LDLは、体に必要ですが、増えすぎると血管の壁に付いて動脈硬化の原因になるため、悪玉コレステロールとも呼ばれています。日本人の最大3割がLDLの値が高いとみられ、男性は全年齢で高くなる恐れがあります。女性は、50歳を超えて女性ホルモンの分泌が減ると、LDLが増えやすくなります。これに対して、HDLは善玉コレステロールと呼ばれています。注意が必要なのは、卵や肉、バターなどに含まれるコレステロールがすべて血中に取り込まれるわけではありません。LDLのうち、7割は肝臓で作られますので、食事から取り込むのは3割と言われています。個人の体質の差から、コレステロールを多めに摂取しても血中のコレステロール値があまり上がらない人もいますので、そのため、政府は、食品に含まれているコレステロールの摂取量の上限を2015年に廃止しました。

動脈硬化が進んでいる場合は、投薬で治療します。副作用が少なく薬代が安いスタチンを使うのが一般的です。スタチンは、コレステロールが末梢血管に運ばれた時、細胞がコレステロールを受け入れるのを助けます。血中にLDLがたまらずに値を下げる働きがあります。複数のスタチンを使ってもLDLの値がなかなか下がらない人は、エボロクマブ（レパーサ）、アリロクマブ（プラルエント）という薬を使います。遺伝的にコレステロール値が高い人や心筋梗塞を起こす恐れがある人が対象になります。

食事療法と投薬のほか、運動すると、HDLが増え、間接的にLDLを減らすことができます。また、中性脂肪が増えると、LDLの生産が増え、HDLが減ってしまいます。菓子パンやケーキ、バターに含まれている飽和脂肪酸は中性脂肪の値を上げますので、取りすぎに注意です。ストレスは動脈硬化の一因になりますので、適度な運動でストレス解消を心掛けるようにして下さい。

やめれば10年長生き

やめようと思えば、すぐに禁煙できる。そう思っている喫煙者は多いかもしれませんが、しかし、朝からタバコを吸わずにいると夕方にはイライラしたり、頭痛がしたり、タバコをくわえて火をつけると、気分が安らぐ。そんな人は、ニコチン依存症と診断されることがあります。喫煙者の8割ほどは、ニコチン依存症と言われています。喫煙者は国内に約2万人いますから、1600万人程度が依存症と推定されています。ニコチン依存症は、最も身近な依存症と言っていいでしょう。

他の依存症と同じく、ニコチン依存症も脳内ホルモンのドーパミンが原因でおきます。タバコを吸うと、ニコチンが血液中に取り込まれ、脳に届きます。神経細胞のニコチン受容体に結合すると、快感を覚えるドーパミンが分泌されます。

喫煙すると、「ホッとする」「落ち着く」という人もいますが、すべてはこのドーパミンの作用なのであります。さらに、依存が深まる仕組みがあります。タバコを吸い続けると、ドーパミンが出にくくなって、気分が落ち込みます。そこから、一時的にでも逃れるために、タバコがやめられなくなるのです。

アルコール依存症と同じように、ニコチンが切れると、表れる離脱（禁断症状）もあります。イライラや頭痛のほか、気分が落ち込んだり、集中できなくなったりする人もいます。

禁煙によって、寿命は10年縮みます。禁煙すれば、すぐに心臓発作を起こしにくくなり、10年かけてがんのリスクも下がります。

禁煙は命に関わる問題なのです。



★かかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師をもちましょう。

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>