

紙上採録 動脈硬化予防フォーラム

「動脈硬化予防と健康ライフ」

主催／第28回日本医学会総会 動脈硬化予防啓発センター
後援／朝日新聞社
助成／公益信託 日本動脈硬化予防研究基金



健康寿命を延ばす毎日の生活

本格的な高齢社会を迎え、これから増加することが予想される動脈硬化。長くなった高齢期を健康に過ごすうえで大切な動脈硬化予防について、専門家とともに考えるフォーラムが、3月6日に東京の有楽町朝日ホールで行われました。その一部をご紹介します。

第一部 講演

講演① 「動脈硬化症とはどんな病気か」

群馬大学大学院医学系研究科 臓器病態内科学教授 倉林正彦先生



動脈硬化とは血管の壁が文字通り硬く厚くなった状態で、心筋梗塞や脳卒中など、死亡や深刻な後遺症につながることも多い「心臓脳血管疾患」を引き起こす要因となります。動脈硬化を進める危険因子には、遺伝や性別、加齢など避けようがないものもありますが、高血圧、脂質異常症、肥満、糖尿病、喫煙のように本人の努力次第で改善することができるものも少なくありません。

講演② 「あなたもできるメタボ対策」

東京大学大学院医学系研究科 糖尿病・代謝内科教授 門脇 孝先生



肥満とは単に体重が重いだけでなく、体内に脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。脂肪には「皮下脂肪」と「内臓脂肪」の二つがあり、このうち動脈硬化などの病気につながりやすいのが内臓脂肪です。メタボリックシンドロームというのは、内臓脂肪の蓄積を共通要因として高血圧・高血糖・高脂血症のうち二つ以上が合併して起こっている状態のことです。一つひとつの程度は軽くても、合わさることで動脈硬化のリスクが大いに高まるため注意が必要です。特に血糖値が高い場合は、まだ糖尿病とはいえない「予備群」の段階でも動脈硬化は進むこ

講演③ 「動脈硬化予防のために／今日からできる栄養管理」

管理栄養士 料理研究家 牧野直子先生



動脈硬化を防ぐ食事のポイントには、中性脂肪を増やさない、悪玉のLDLコレステロールを増やさない、善玉のHDLコレステロールを減らさない、ということになります。脂肪やコレステロールの多い肉類、卵といった食品をとりすぎないのはもちろんですが、フライや炒め物より、煮物などなるべく油を使わない調理法を心がけることも大切です。塩分のとり過ぎは高血圧につながるので厳禁ですが、あまり「減塩しなれば」と考えると難しくなるので、料理の風味を増やす酢や香辛料、薬味などを上手に使うことで、無理なく「適塩」を実践するようにし

動脈硬化予防と健康ライフ

第二部 パネルディスカッション

- ・パネリスト 門脇 孝先生 倉林正彦先生 牧野直子先生
- ・コーディネーター 司会進行 堤 信子さん (フリーアナウンサー)



族に動脈硬化の人がいれば特に注意が必要なのはもちろんですが、「うちの家族は大丈夫」と油断して生活習慣が乱れると、そのほうがはるかに問題です。 「動脈硬化予防にはよい食べ方やお酒の飲み方、体重管理をストレスなく続けるコツを教えてください」

牧野 つぎあいなどがある人は、全く飲まない人も、毎日約250kcal、1ヶ月かけて減らせばいいと考えると、それほど難しくありません。250kcal、1日の平均でカロリーコントロールをしようというぐらいに考えると、昨日はカロリーをとり過ぎたから今日は控えておこう、ということになります。また自宅ビールを飲むときは、1日の適量だけを冷やしておき、それを飲んだらやめると決めておくのもいいですね。

動脈硬化のサイン

堤 本日ご来場のみならず、前からいただいた質問をもとに、先生方にお話をうかがっていきます。まず最初に「動脈硬化の自覚症状はありますか？」

倉林 典型的な症状は、胸の中心が強く圧迫されるような痛み、手足のしびれや冷たさ、視野の異常、ろれつが回らなくなる、といったことです。高齢者には日常的にめまいがする、という人がいますが、「いつもと感じが違うめまい」があるときは注意してください。

門脇 本人だけでなく、周囲の人もどこか普段とは違うと感じたら早めに病院へ行くようすすめてほしいと思います。

堤 わかりました。続いて「動脈硬化に遺伝の影響はありますか？」

門脇 多少はあるかもしれませんが、それがより大切なことは生活習慣です。家族に動脈硬化の人がいる場合は、必要に応じて検査を受けることも大切です。また、コレステロール値が多少高いほうが長生きするという説は、たしかにありますが、現在に比べて食糧事情のよくなった時代には、栄養状態が悪くコレステロールが低い人は、結核などの病気で早く亡くなる

があるんですね？

門脇 そうです。洋服のサイズの場合、ウエストというのは胴の一番細い部分を測ると思いますが、メタボ診断では反対に「一番太い部分、へそのあたりを測ってください」。

堤 わかりました。おなか

が気になる人はやはり食事に注意が必要ですが、肥満を防ぐ食べ方のポイントは何ですか？

牧野 体脂肪を落とすには、摂取エネルギーを約7000kcal、カロリー減らす必要があります。ずいぶん多く感じるかもしれませんが、毎日約250kcal、1ヶ月かけて減らせばいいと考えると、それほど難しくありません。250kcal、1日の平均でカロリーコントロールをしようというぐらいに考えると、昨日はカロリーをとり過ぎたから今日は控えておこう、ということになります。また自宅ビールを飲むときは、1日の適量だけを冷やしておき、それを飲んだらやめると決めておくのもいいですね。

コレステロール値は、確実に下げる努力を

堤 続いて「検診でコレステロールが高いといわれました。どのぐらいの数値に抑えればよいでしょうか。また、コレステロールが高いほど長生きできるというの本当ですか？」

門脇 総コレステロール値は、一般の人で220、糖尿病やメタボの人は200mg/dLを超えると要注意です。また、コレステロール値が多少高いほうが長生きするという説は、たしかにありますが、現在に比べて食糧事情のよくなった時代には、栄養状態が悪くコレステロールが低い人は、結核などの病気で早く亡くなる

ことがありました。現代ではそんなことはまず考えられませんが、コレステロール値が低いほど健康にいいことは、あらゆる研究結果から明らかになっています。

倉林 「コレステロールが高いと長生きする」というのは、原因と結果を逆に考えているんです。そこは間違わないでほしいと思います。堤 やはりコレステロールは低めに抑えるのがいいということですね。みなさまもご注意ください。次の質問です。「病院で薬をもらっていますが、生飲み続けなければいけないのですか？」



コーディネーター 堤 信子さん

第28回日本医学会総会・博覧会「わが国を健康 EXPO2011」ご来場予定の皆様へ

去る3月11日に発生した東北関東大震災で被災された皆様にご心よりお見舞いを申し上げます。お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに、ご遺族に心からお悔やみを申し上げます。また、被災地域の日も早い復興をお祈りいたします。今回の大震災と原子力発電所の事故、それに引き続き起こっている社会的な混乱は、わが国がこれまで経験したことのない大規模なものです。第28回日本医学会総会は本年4月に開催を予定しておりましたが、この状況を考慮し、大幅に総会のあり方を見直すことといたしました。4月2日(土)～10日(日)に東京ビッグサイトで開催予定でした博覧会は中止いたします。しかしながら、主な展示につきましては、ウェブを活用して、後日、インターネット上の第28回日本医学会総会・博覧会としてご紹介させていただきます。