

コレステロールの利点

日本はがんで死ぬ人が多い国なのに、医者が勧める健康法がそれに適合していない、という話は、これまで折に触れてきました。しかも、とても重要なことなので、ここでもとめて、しっかりと伝えておきたいと思います。

1951年から80年まで、日本人の死因のトップは脳卒中でした。このため、塩分を控え、血圧を下げることで、日本人にとって大事な健康法だと考えられてきました。

そこに心疾患の予防という観点を加わりました。

アメリカでは心血管疾患の予防を目的にはじまった、フラミンガム研究という大規模な疫学調査の結果、80年代以降、心臓病は予防できると

いう考え方が広まり、コレステロールが悪者あつかいされました。そのころから日本でも、食生活の欧米化にともなう心疾患で死ぬ人が増え、死因の2位にまで上がってききました。そこでアメリカに追随して、コレステロールを下げる、瘦せなさい、という健康法が声高に唱えられるようになりました。

しかし、ここで、番大事なポイントに、81年以降、日本人の死因のトップはがんだという事実です。それなのに、がんについては予防法がないと思われたからなのか、早期発見、早期治療という方向ばかり医療が進み、がんを予防するための健康法が顧みられることはありませんでした。

生活習慣を改善することでがんは予防できるのか。これについて、確実なことはいえませんが、がん家系というものは明らかにあり、そこには遺伝子の問題が関係していると思われれます。

先述のフラミンガム研究の結果を見ても、同様の内容が明らかにされています。

和田式

精神科医(老年医学)

和田秀樹

イラスト、星野ロビン

「コレステロール」の

練習帳



医者が勧める健康法ではがんは予防できません

0万円という費用がかかります。心臓移植に至っては数億円を要します。それだけに、アメリカの多くの医者にとって、心臓外科医になるのは憧れで、循環器内科医もステータスが高いです。

しかし、がんで死ぬ人が多い日本では、状況が異なってしまうべきなのに、やはり循環器内科医が幅を利かせているのが実情です。結果として、コレステロールが高いほうががんになりやすいという疫学調査のデータは、見向きもされていません。

欧米とは健康法が異なるべき

日本でも90年代のはじめに、小金井研究の最終発表で、コレステロールが高めのほうが長生きしていることは、明らかになっていました。前述のように、そのために免疫力が高

まるからだと考えられています。

ところが、がんで死ぬ人がどんなに増えても、がんにならない生活より、心筋梗塞にならない生活が優先されるという、じつに逆転している状況がずっと続いています。がんで死ぬ人は、いまでは急性心筋梗塞で死ぬ人の13倍にもなるといのに、心疾患で死ぬ人が増えたために採用された健康常識が、優先され続けているのです。

不思議なことです。実際、コレステロールががんの予防になるということを知らない医者は、そこそこの人ではないでしょうか。これには日本の医学の欠点に関係しているように思います。

アメリカでは医療にしても薬にしても、エビデンスがないと保険会社がお金を支払ってくれないので、大

規模な比較調査が行われやすい傾向にあります。一方、日本の医学部では、ほぼ動物実験ばかりしていますから、疫学調査を軽視したり、その重要性に気づいていなかったりするのではないかと考えるのです。

結果として、がんを予防するためのかなり重要な要素だと思われる免疫力に、目が向けられないのではないでしょうか。

疫学データを見れば、心臓病で死ぬ人が多い国では、コレステロールを下げたほうがいいけれど、がんで死ぬ人が多い国では、コレステロールはむしろ高めのほうがいいという結論に至ります。だから、栄養指導にせよ、検査結果の見方にせよ、国によって違わなければいけないはずなのに、そうはなっていないのが現実です。

残念ながら、日本は欧米に追随しているだけなのです。だから、欧米の人が「肉を食べる量を減らせ」「コレステロールを減らせ」「体重を落とせ」といえば、素直に信じて受け入れるのです。

欧米には想像を絶するような肥満の人もそれなりにいますから、そういう人が体重を減らすべきだというのはもったもったな話ですが、日本にはそういう人はほとんどいません。日本ではBMI(体重)を身長²の2乗で割った数値が30くらいの人でも、かなり肥満あつかいをされますが、疫学調査のデータを見れば、BMIが25から30くらいの人が、いちばん長生きしているのです。

要するに、軽度の肥満なんて全然気にする必要がないのに、欧米の情報があるでも正しいと思いき、受け入れてしまっているのが現状です。がんを予防したいのであれば、栄養状態をよくするとか、少し前にお話ししたようにストレスを軽減するとかして、体内の見回り役で働き損ない細胞を掃除してくれるNK細胞を活性化する方法を考えたほうがいいはず。しかしそうならないところに、日本の健康法の大きな問題があると思うのです。