

# 健康常識のウソ・ホント

コレステロールは  
果たして  
悪者か!?



# 高脂血症診断基準（空腹時血清脂質値）

高コレステロール血症	総コレステロール値	220 mg/dl 以上
高LDLコレステロール血症	LDL コレステロール値	140 mg/dl 以上
低HDLコレステロール血症	HDL コレステロール値	40 mg/dl 未満
高トリグリセリド血症	トリグリセリド(中性脂肪)値	150 mg/dl 以上

(2002.07.19 / 日本動脈硬化学会)

そして、心疾患の危険因子である

「高血圧」「糖尿病」「喫煙」「男性 45 歳・女性 55 歳以上」  
「心疾患の家族がいる」が

1 ~ 2 つ → 220mg/dl 未満

3 つ以上 → 200mg/dl 未満

を正常値とする。

かつての『内科診断学』には、血中コレステロールの正常値は「130 ~ 250」と明記されていた。正常値は「250 未満」。その正常値を「250 未満」から「220 未満」にすると、それだけ高コレステロール血症が増える。

日本人間ドック学会の調査によると、男性は 25% が肝機能異常で 24% がコレステロールが高く、女性は 24% が高コレステロール。コレステロールについては、男性も女性もなんと **四人に一人が「異常」** という事になる。

血中コレステロールが 220 を超えると、医者は「コレステロールが高いです。このままだと脳梗塞や心筋梗塞になる心配があるので、今からでも治療したほうがいいですよ」と薬を処方してくれる。

さて、「220 未満」を正常値としていた日本動脈硬化学会が 6 年間に 5 万人を対象に臨床試験を行なった結果、心疾患の危険性が高まる血中コレステロールは「240 以上」であることが明らかになった。そこで日本動脈硬化学会はコレステロールの正常値を「240 未満」にすることを決めた。しかし、この決定がいつの間にか上のような指針になった。

今現在不整脈があって、45 歳以上の男性で、父親が心疾患だった私は、正常値が「220 未満」から「200 未満」に変わるので、高コレステロール血症の治療が必要になる。しかし科学的根拠のない正常値で病気といわれても、治療を受けるつもりにはなれない。

●この改定について、馬淵 宏 金沢大教授（日本動脈硬化学会  
／診療・疫学委員会委員長）の『毎日新聞』でのコメント

「220は『まあこんなところ』と決めた値で、データに基づく決定ではなかった」

この指針については

「数値を変更すると、現場が混乱するとの意見が多かった」

のでまとめただけで、

「心臓病予防の目安で、絶対的な指針ではない」

と述べている。



このコメントからわかるのは、6年間にわたる臨床試験によって得られた科学的根拠のある正常値をまったく無視して、医師の意見を重視するためにまとめられたということ。

これほどいい加減に決められた正常値を、信じる意味は…？

日本では年齢を問わず、血中コレステロールが「220」を超えると「高コレステロール血症」とされる。ところが、アメリカでは血中コレステロールの正常値は年齢別に設定されている。

このように、アメリカと日本の正常値はかなり差がある。アメリカなら健康なのに、日本だと高コレステロール血症になってしまうのは、おかしい話だ。

アメリカの正常値が世界のスタンダードであるから、日本の220未満という血中コレステロールの正常値は低すぎる。

東海大学医学部の大櫛教授の基準だと、20～34歳までは220に達していないが、中高年の場合は男性260台、女性280台が妥当と、かなり高めに設定されている。

日本に正常値である220未満でみると、閉経後の女性の55%が高コレステロール血症にされてしまう。一方、大櫛教授の基準範囲なら、閉経後の女性でも「異常」と判定される方は4～5%しかいない。