

週現

スベシヤル

いままでの我慢は
何だったのか

「いや、卵はちよつと遠慮しているんです」。飲み会でもこう言って節制をしていたけれど、何の意味もなかったなんて。コレステロールと健康の本当の関係を明らかにする。

コレステロール値

の嘘

卵、たらこ、チーズ…何を食べても
数値には関係なかった!



動脈硬化化学会が渋々認めた不都合な真実

「食事制限」は

まったく無意味だった

画期的な「変更」

何を食べても体内のコレステロール値は大きく変わらない――。

5月1日、日本動脈硬化学会がこんな声明文を出したのをご存知だろうか。

「コレステロール摂取量に関する声明」と題された声明文には次のように書かれている。

（厚労省のまとめた）「2015年日本人の食事摂

取基準」では、健常者において食事中コレステロールの摂取量と血中コレステロール値の間の相関を示すエビデンス（編集部注・科学的根拠）が十分ではないことから、コレステロール制限は推奨されておらず、日本動脈硬化学会も健常者の脂質摂取に関わるこの記載に賛同している）

が、コレステロールの高い食品をいくら食べても、血中のコレステロール値にはまったく影響がないことが明らかになったというのだ。

卵1個のコレステロール含有量は約210mg。たらこ1本（60g）も約210mgという数値なので、極めて厳しい基準であることがわかる。

それでも、この基準を信じ、「卵は一日1個まで」と節制してきた人も多いだろう。

そうした人からすれば、いままでの努力は一体何だったのか、と疑問に思うのは当然である。

突然の「何を食べてもコレステロール値には関係ない」という声明の背景について、医療ジャーナリストの室井一辰氏が解説する。

「今回の声明文は、アメリカの研究や厚労省のガイドライン変更に「賛同する」かたちで発表されました。

まず13年に、ACC（アメリカ心臓病学会）とAHA（アメリカ心臓協会）が『何を食べても健康に影響はない』と発表しました。昨年3月、厚労省はこれを受け、同じよう



卵、チーズ、たらこ、うなぎ……もう気にする必要はない

「コレステロール値」 の嘘

にガイドラインを改定。それから1年以上経ってようやく、日本動脈硬化学会も渋々、変更したんです」

今回の声明文作成の元になったアメリカの研究とはどのようなものなのかを、新潟大学名誉教授の岡田正彦医師が解説する。

「アメリカの研究では、卵をはじめとするコレステロール含有量の高いものを食べる人と食べない人を、数週間にわたって追跡調査しました。その結果、両者とも血中コレステロール値はほとんど変わらなかったんです。こうした地道な研究の積み重ねにより、健康な人に関しては食事制限の必要がないという結論に至ったのです」

このガイドラインの変更について、「極めて画期的だった」と語るのが、アメリカの心臓病の権威であるクリブランド・クリニックのステイブ

ン・ニッセン氏だ。「心臓病の分野では、これまでガイドラインの細かい数値などが変わることはありましたが」

しかし、「食事の際、コレステロールを気にする必要がない」というこの変更は、この30年でもっとも大きい変化と言えるでしょう」

前出の岡田医師が、コレステロールについての常識を覆すような事例を紹介する。

「アメリカで91年に報告された、88歳の男性の事例が有名です。この男性は数年にわたって毎日、卵を20〜30個食べたにもかかわらず、コレステロールの検査値は、生涯にわたってまったくの平常値だったそうです。それで、この男性を精密に調査したところ、摂取したコレステロールのほとんどが代謝されて胆汁になり、排泄物となって体外に出ていたことがわかりました。」

このような例は珍しいにしても、一律に摂取制限をする必要がないことは、ガイドラインが変更される前からわかっていたんです」

内科と循環器科を専門とする池谷医院院長の池谷敏郎医師も同意見だ。

「私は以前から、コレステロールだけが悪者になっている状況をおかしい

医療現場も大騒ぎ

血中コレステロール値が摂取量と関係ないとすれば、何が影響を与えるのか。『コレステロール治療の常識と非常識』などの著書がある、東京都健康長寿医療センター顧問の桑島巖医師が解説する。「そもそもコレステロールは、7割が体内で作られます。食事から摂取するコレステロールは一部に過ぎず、食事から多く摂れば、体内で作る量が減らすという調整機能が備わっています。」

と感じていました。実際に患者さんを診察していると、卵をたくさん食べていても血中コレステロールが上がらない人もいます。

それなのに、多くの医師は誰に対しても『卵は一日1個まで』と指導していた。今回の声明は遅きに失したと言ってもいいくらいです」

それにコレステロールは、低ければいいというものではありません。コレステロールは細胞をつくるために不可欠な成分なんです。消費されずにゴミとして血管内に残る量が問題なわけです。だから、いくら摂取しても、代謝できれば、血中コレステロール値が高くなることはないんです」

前出の池谷医師に今回の声明で医療の現場にどのような影響があるのかを尋ねた。

「とくに栄養指導が大きく変わると思います。卵の摂取制限もなくなるでしょう。要は全体の食事バランスの中でコレステロールを考える必要があるということです。今後はコレステロールだけを過剰に気にする必要はありません」

コレステロールはもう気にする必要はない。だが、突然そう言われても、釈然としないものがあるのも事実である。いままでの我慢が無駄だったことに対して、基準を定めてきた動脈硬化学会から一言断りがあってもいいはずだ。

しかし、声明文を読んでも、どこにも「私たちは間違っていました」という釈明は見当たらない。そこでこの点について話を聞くため、日本動脈硬化学会に取材を申し込んだが、広報担当者は「声明文を精読してください」の一点張りだった。また同学会に所属する

医師に取材を申し込んで
も一学会の声明文に沿っ
た記事でないと言われ協
力できない」と言うばかり
である。

本誌は同学会の佐藤靖
史理事長を直撃した。

仙台駅から車で約30
分、勤め先である東北大
学加齢医学研究所から車
で約20分の距離の高級住
宅地の一角に、佐藤理事
長の自宅はある。

夕方、黒のBMWが現
れ、中から佐藤理事長が
出てきた。

記者が声をかけると、
「そんな、急に来られて
も困るよ」とギョツとし
た表情で答えた。

——今回出された声明文
を読んで、「いままでの
食事制限は何だったの
か」と思う人も多いと思
いますか？
「それは……声明文を読
んでください。（記事が）
どんな内容になるのか事
前にわからないと学会と
して協力できない」
——取材には答えられな
いということでしょう
か？

「取材拒否ではありません
せん。とにかく広報を通し
てください」
佐藤理事長はこう言い
残し、足早に自宅に消え
去った。

後日、佐藤理事長の言
う通り、改めて同学会に
取材を申し込んだが、結
局、取材には応じてもら
えなかった。
彼らはなぜ説明を嫌が
り、取材から逃げ回るの
か。その態度は今回、洪々
認めた食事制限の撤廃
が、彼らにとつていかに
「不都合な真実」だった
かを物語っているようだ
った。

「値」はどんな意味を持つ
のだろうか。
「私は、学会が出してい
るガイドラインや基準値
は基本的に信用していま
せん。コレステロールの
基準値についても、果た
して適正なのか、厳格に
守らなければならぬもの
なのか、疑問に感じて
います」
新潟大学名誉教授の岡
田正彦医師はこう話す。

第2部 血圧、血糖値に続いて、LDLでも

健康診断の

「コレステロール基準値」は

「こんなにいい加減

「とりあえず」の基準って？

血液検査でコレステロ
ール濃度が「基準値」を
超えていた場合、動脈硬

化のリスクがあるため、
まず食事や運動などの生
活習慣の指導をすること

がガイドラインで定めら
れている。だが、第1部
で述べたように、食事を
制限しても血中のコレス
テロール値にはほとんど

影響がないことが明らか
になった。
それでは、そもそも健
康診断で定められている
「コレステロールの基準

だが、昨年4月に日本
人間ドック学会は、血圧
や血糖値などについて新
たな基準値を発表してい
る。これは、150万人
を対象にした調査結果か

新潟大学名誉教授の岡
田正彦医師はこう話す。
日本動脈硬化学会が発
表している最新のガイド
ライン（'12年版）では、
血中のLDLコレステロ
ール値が140mg/dl以
上であれば「高LDLコ
レステロール血症」と診
断される。この基準値は、
循環器内科医をはじめ、
日本でもっとも多く医
師が参考にしていく値で
ある。

らはじきだされたもの。
従来の基準値より緩やか
になったことで混乱を招
き、大きな話題となった
のを記憶している人も多
いだろう。

それによると、コレス
テロールの基準値は、男
性が178mg/dl。女性
は年代別に基準値が分か
れており、30〜44歳では
152mg/dl、45〜64歳
では183mg/dl、65〜
80歳では190mg/dl。
血圧や血糖値だけでなく、
コレステロール値に
おいても、すべて動脈硬
化学会の基準値より緩い
ものになった。

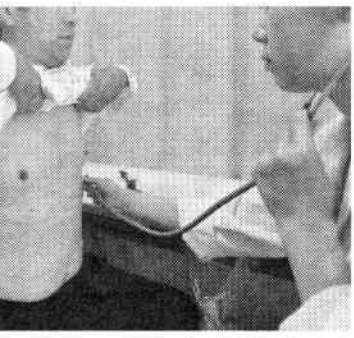
いったい、現在広く使
われている140mg/dl
という基準値は、どのよ
うに決められたものなの
か。岡田医師が解説する。
「日本動脈硬化学会が定
めている基準値は、血中
のLDLコレステロール
濃度が高ければ高いほど
心筋梗塞による死亡率が
高いという研究結果に基
づいています。その決

め方に明確な根拠はあり
ません。
ある値を少しでも超え
たら病気になるというも
のではないはずですが、
国際的な取り決めで、
とりあえず、『エイ、ヤツ』
と決めたものが140と
いう基準値。それをその
まま日本でも使っている

米国では撤廃された

以前は、海外の学会の
ガイドラインでも、LDL
コレステロールは140
mg/dlが基準値とされ
ていたが、米国では、す
でにその基準値は撤廃さ
れているという。名古屋
市立大学名誉教授の奥山
治美氏が言う。
「米国で13年に発表され
たガイドラインでは、
『基準値を設けることは』
根拠がなかったので放棄
する』と明確に書いてあ
ります」
日本で当たり前に使わ
れている基準値は、すで
に時代遅れとなつてい

というわけです」
健康診断を受ける側に
とつてみれば、基準値を
超えるか否かは、「患者」
になるかならないかのき
わめて重要なボーダーラ
イン。それが、実際には
何の根拠もなく「なんと
なく」決められたものだ
つたとは――。



健康診断の結果で一喜一憂しなくて大丈夫

「もとになつた研究の調
査対象には、『家族性高
コレステロール血症』の
方が含まれています。家
族性高コレステロール血
症は、生まれつきコレス
テロール値が高い遺伝性
の病気。この患者は、心
筋梗塞で亡くなるリスク
が、そうでない人に比べ
て10倍以上も高いのです。
家族性高コレステロー
ル血症の人を除くと、コ
レステロール値と心筋梗
塞の死亡率の関係はほぼ
完全になくなります」(富
山大学名誉教授・元日本
脂質栄養学会理事長/浜
崎智仁医師)

つまり、この基準値は、
遺伝性の疾患を抱えてい
ない人にとってはほとん
ど意味のない数値という
ことになる。
それだけでなく、「コ
レステロール値が高いほ
ど健康にいい」という研
究結果も、国内外に少な
からず存在するという。
浜崎医師が続ける。
「コレステロール値が高

い人は、感染症にかかり
にくいんです。
LDLコレステロール
は、体内に入った細菌や
ウイルスの毒性を中和す
る性質を持つている。肺
炎などの感染症や、バク
テリアが引き起こす内臓
疾患を予防する役割もあ
るのです」
浜崎医師は、日本人5
000人以上を5年以上
にわたつて追跡調査した
研究で95年以降に発表さ
れたものを集め、分析し
た。すると、コレステロ
ール値と死亡率に次のよ
うな関係が浮かび上がっ
てきたという。

「まず男性では、血中の
総コレステロール値が1
60mg/dl未満の人たち
は、標準値(160〜1
99mg/dl)の人たちよ
り死亡率が6割も増えて
いることがわかりまし
た。さらに、コレステロ
ール値が増えるに従つ
て、総死亡率が低下して
いたのです。
女性の場合、総コレス

テロール値が160mg/dl未満では、標準値の人たちより4割ほど死亡率が増え、それ以上コレステロール値が上がっても死亡率は変化しませんでした」

「コレステロール値は高いほど長生きする」とまで思えるようなデータが出ているのだ。

こうした医師らの意見を聞くと、そもそも健康診断でコレステロール値を気にすること自体が意味のないことのように思えてくる。

しかも、いい加減な基準値を少し超えたからといって、高コレステロールの食事を執るのを我慢しても、体内のコレステロール値が下がるわけではない。それじゃあ、何のために健康診断のたびにコレステロール値を測るのか。

前出の岡田医師は、「基準値を設けること自体がナンセンス」だと指摘する。体質は人それぞれ異なるので、すべての人を同じ基準で区切ることなど到底できないからだ。そのうえで、この程度の

数値であれば気にしなくていいという目安を岡田医師が教えてくれた。「ほかの検査値に大きな異常がなく健康な人であれば、LDLコレステロールが180mg/dlくらいまでであれば、心配しなくていいと私は考えています」

食事制限にも意味がなければ、基準値もいっ減。これが、いままですべて隠されていた「コレステロールの真実」なのだ。

第3部

利権になつていった

意味のない

「コレステロール値」で

儲けている人々たち

世界一売れている薬

「コレステロールの高い食べ物身体に悪い」、「血中コレステロール値の基準値を少しでも超えると危険」……。

ここまで読まれた読者は、コレステロール値について、私たちが信じ込まされてきた右のような「常識」がごとごとく問

違いであることがおわかりになったことだろう。なぜこれまで真実が隠され続けてきたのか。その背景を名古屋市立大学名誉教授の奥山治美氏が語る。

「いままで古い常識が通用してきたのは、『コレステロール値が高いと危険だ』という話で儲ける人たちがいたからです。私は'00年頃から自分で調査した証拠に基づき、様々な学会を批判してきましたが、誰も受け入れようとしなかった。それは学会の中に、製薬会社や食品メーカーからかなりの金銭的サポートを受けているところが少なくないからです。彼らのためにも、誤りを認めるわ

けにはいかなかったのでしょうか」

血中コレステロール値を下げるために広く使われている薬が、スタチンというジャンルの高脂血症治療薬だ。市場調査会社・富士経済によれば、これら高脂血症治療薬の各社の売り上げの合計は年間約3801億円（'10年度）となっている。

スタチンを飲んでる患者は世界で4000万人以上いて、「世界一売れている薬」という異名を持つ。

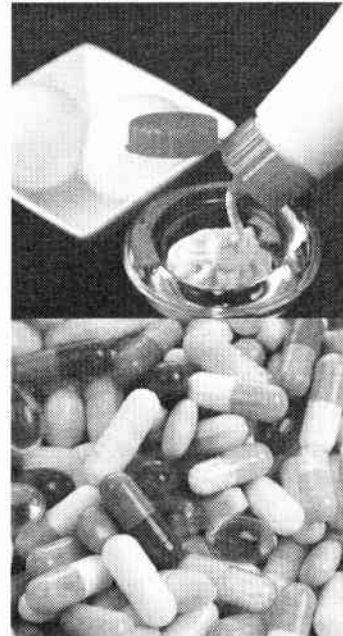
だが、第2部で詳述したように「基準値がいい加減なものである」ことや「多少数値が高くても気にする必要がない」ことが明らかにになった。

このことを多くの人が知るようになれば、薬が売れなくなつて困る企業は絶えないだろう。

だから、学会はなんとしてでも、企業の意を汲み、基準値を維持しようとする。

問題を生み出しているのは、学会と製薬メーカーの癒着だけではない。新潟大学名誉教授の岡田正彦氏が指摘する。

「医者が何も考えずに薬を処方しているのも問題です。3カ月間、食事や運動などの生活指導をしてもほとんどコレステロール値は下がりません。だから、そんな面倒臭い



健康食品や薬は巨大な市場だ

ことをするより、薬を出しておけばいいや、と考える医者が少なくないんです」

すると薬漬けにされた患者は病院を定期的に訪れることになり、経営的にも都合がいいことになる。こうして、いい加減な基準値があることで、製薬メーカーや病院の懐が潤うという構図だ。

だが、本当は必要のない薬であつても当然、副作用はある。NPO法人医薬ビジランスセンター理事長・浜六郎医師は指摘する。

「スタチンは、いろんな酵素をブロックしてしまつたため、細胞が呼吸するときに必要なミトコンド

リアの活動を阻害する。そのため細胞の機能が落ち、免疫が低下してしまふ。一時的に効くことはあるが、血中コレステロール値が多少高いからといって、何も考えずに使うのは馬鹿げています」

第1部で見たように食事制限によつて、血中コレステロール値は左右さ

健康食品業界の焦り

今回の声明により、これらの商品がまったく無駄である可能性が高くなつたわけだが、当事者たちはどう受け止めているのか。

低コレステロール・マヨネーズなどを主力商品

れない。それで困っているのが、コレステロール値を下げることを謳い文句にする食品を売つてきた企業である。

日本健康・栄養食品協会によると、厚労省から健康に一定の効果があると認められている特定保健用食品（トクホ）の市場規模は約6000億円。そのうちコレステロール値を下げる謳う食品の市場規模は約220億円に及ぶ。

その種類は茶、青汁、豆乳、シリアル、マヨネーズ……とバラエティに富んでいる。

とする大手食品会社幹部が、社内の混乱を語る。

「食事制限は意味がないという報道がまだ少ないので助かっています。これが広まれば一体どうなるか。いまは消費者の動向を注視している段階

です。商品の販売を止めるのか、新しく何を売りにすればいいのかといった具体的な対策は何も決まっています」

医療ジャーナリストの室井一辰氏が語る。

「食品会社にとつては、これまでの売れ筋商品がまったく無意味になるわけですから、死活問題です」。

昨年、人工甘味料が「砂糖よりも太る」と問題視されましたが、報道のすぐ後、人工甘味料ゼロの商品が売り出された。今回も低コレステロール商品を扱っている会社は、早急に対応しなければ、受ける損害は計り知れません」

基準があることで「病人」が作られ、薬が処方される。さらに人々の不安を煽ることで、効果が定かでない健康食品が売れていく。まさにコレステロール・マフィアとも言うべき、利権が発生しているのである。