

2000万人以上の女性が悩んでいる！

# 女性こそ怖い

# 高コレステロールと高血圧は「常識」

「正常値のウツ・ホント」「閉経後の急激な変化」「必要ない薬」か

飲酒にたばこ、メタボ腹に寝不足という世の男性たちが苦しんでいるイメージが強い「高コレステロール」と「高血圧」。しかし、妊娠や閉経などの体質の変化が多く、血管が脆弱な女性の方が、それらにより気をつけなければならないことが、最新の知見で明らかになりつつある――

## Part 1 閉経後に急上昇！「高コレステロール」に悩む女性は男性の1.5倍もいる

京都府に住む会社員の高木真由美さん（仮名・52才）は最近、恒例だった高校の同窓生たちとの飲み会を断り、ケークも控えているという。「職場の健康診断で、これまでに一度も指摘されたことがな

かったコレステロール値が「異常あり」になってしまったんです。以来、節制した生活を心がけていますが、なかなか数値が下がらなくて……。そろそろ薬をのまなければいけないと思っています」

コレステロール値の異常は放置すると動脈硬化を招き、心筋梗塞や脳梗塞を発生するリスクを伴うとされる。恐ろしいのは、コレステロール値の上昇に、自覚症状がまったくないことだ。

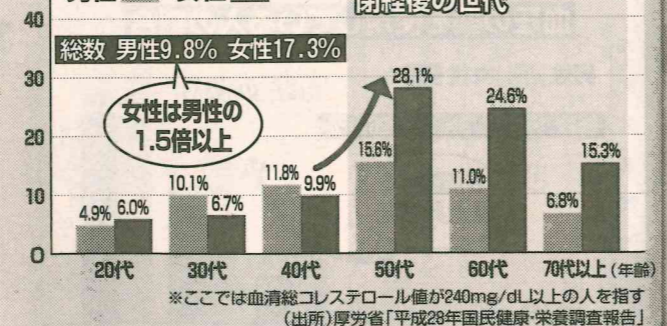


コレステロールに悩まされるのは、実は男性よりも女性に多いことは意外に知られていない。高コレステロールは、「高脂血症」や「脂質異常症」とも呼ばれる。だから、メタボで脂ぎっているオジさんの病気が、だといメージする人は多いが、まったく違う。ちなみに、前出の高木さんは細身ですらっとした体形だ。総合ヘルスケアサイト「womans」のアンケート調査（17年）によれば、60〜70代女性の健康における悩みは「肩こり・腰痛」「老眼」に次いで「コレステロール値が高い」ことだった。

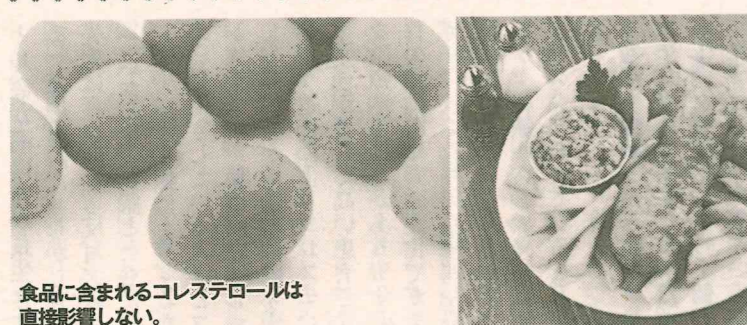
コレステロールの薬で筋力が低下するとはいえ、数値が高い人全員に病気のリスクがあるわけではない。山門先生が解説する。「コレステロールと一口にいっても、善玉の「HDLコレステロール」と悪玉の「LDLコレステロール」の2種類があります。2つのバランスが何よりも重要です」LDLコレステロールは肝臓で合成され、必要以上に増えると血管を硬化させ、動脈

硬化を促進することから「悪玉コレステロール」と呼ばれる。一方のHDLコレステロールは、血液中の余分なコレステロールを肝臓に運ぶ役割を担う。血液中のコレステロールが増えるのを防ぐことから「善玉コレステロール」の名がつけられた。山門先生が続ける。「LDLが高くても、HDLも一緒に上昇してバランスが取れていれば問題ないわけです。これを「LH比」と呼び、LDLコレステロール値÷HDLコレステロール値で導き出せます。

梗塞や脳梗塞をした経験のある人では、数値の扱いがまったく違ってきました。他のリスクを含めて考えるべきなんです。つまり、高いコレステロール値が出たら、それをもとに「なぜこの値なのか」を考えるべきだ、と長尾先生は続ける。「コレステロール値の高けだけにこだわるとは、生活習慣や体の不調などを総点検するいい機会にしてほしい。たとえば、甲状腺の異常でコレステロール値が上がることもあるんです」とはいえ、リスクの低減の



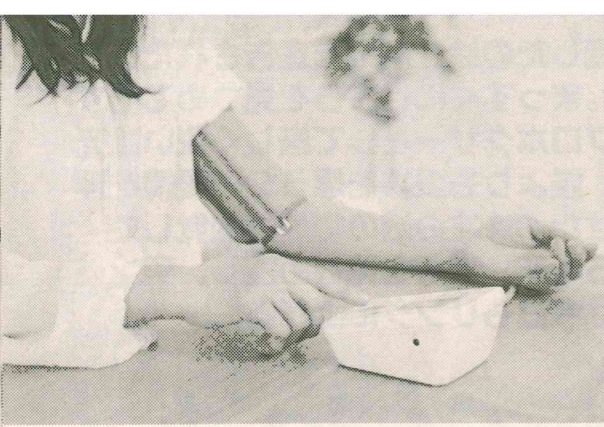
その理由を、医師で足利大学看護学部部長の山門實先生が解説する。「女性ホルモンに含まれる「エストロゲン」には、肝臓で合成されるコレステロールをスムーズに代謝させる働きがあります。その働きのおかげで、若い女性にはコレステロール値の高い人があまり見られません。しかし、閉経前後になるとエストロゲンの分泌が低下するとともに、コレステロール値が上昇します。男性よりも若い頃の数値の差が激しいため、悩む女性も多いんです」



食品に含まれるコレステロールは直接影響しない。コレステロールの薬で筋力が低下するとはいえ、数値が高い人全員に病気のリスクがあるわけではない。山門先生が解説する。「コレステロールと一口にいっても、善玉の「HDLコレステロール」と悪玉の「LDLコレステロール」の2種類があります。2つのバランスが何よりも重要です」LDLコレステロールは肝臓で合成され、必要以上に増えると血管を硬化させ、動脈硬化を促進することから「悪玉コレステロール」と呼ばれる。一方のHDLコレステロールは、血液中の余分なコレステロールを肝臓に運ぶ役割を担う。血液中のコレステロールが増えるのを防ぐことから「善玉コレステロール」の名がつけられた。山門先生が続ける。「LDLが高くても、HDLも一緒に上昇してバランスが取れていれば問題ないわけです。これを「LH比」と呼び、LDLコレステロール値÷HDLコレステロール値で導き出せます。

また、高コレステロールのリスクは、他に持病を持っているか、遺伝があるかなど、コレステロール値以外の要素も併せて考えることが重要なポイントであることが、近年の研究でわかってきた。長尾クリニック院長の長尾和宏先生が言う。「閉経後の女性のコレステロール値が上がることは自然なことです。他に持病がなく健康で、コレステロール値だけが低い人と、他に高血圧や糖尿病など複数のリスク要因を持つっている人や、過去に心筋



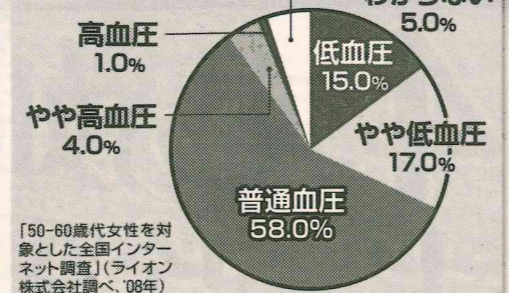


「対策するうえで最も有効な方法は「運動」です。30分以上有酸素運動をすると、善玉コレステロールの数値が上がるといデータがある。1日30分のウォーキングを、週3回くらいから始めてみてください」（山門先生）

運動と並んで代表的な治療法が薬物療法だ。厚生省によれば、日本人女性の12%が薬を使用しており、その割合は年齢が上がることに加え、70才以上では30%を超える。

しかし、長尾先生は薬物による治療には懐疑的だ。

### 高血圧の女性に聞いた、20代の頃の血圧



女性の体は男性よりも高血圧への耐性が弱いのではないかと—そんな最新論文が注目を浴びている。この7月に米科学誌に論文を発表した東京大学医学部附属病院の神経内科講師で、医師の岩田淳先生が解説する。

「特に日本人女性は小柄なので血管も細いため、男性と同じ血圧であっても体への負担

「血圧は低めがいい」がファイナルアンサー

日本人間ドック学会が14年、血圧の基準範囲の最大を147mmHgにすると発表し、他の学会を巻き込む大論争となった「血圧基準値」。しかし近年米国の最新の研究で、「血圧は低めが最適」がファイナルアンサーだとはっきりしたようだ。前出の室井さんが話す。「16年、米国で発表された75才以上の男女約9000人を対象にした大規模な臨床試験によって論争に決着がつかず、血圧の上を120mmHgまで下げる群と、140mmHgまで下げる群に分けたところ、120まで下げた群の方が命にかかわる病気が25%低下したのです」

「過去には、年齢+90まではOK、などといわれていたが、すでに否定されている。年齢問わず、140/90mmHgまでに管理すべきというのが現在ですが、高齢になってからの心不全を予防するために、はもつと低い方が安全とのエビデンス(科学的根拠)が増えたこともあり、降圧目標値の引き下げが検討されています」(久代先生)

「タオルを握るだけで低血圧に」

それでは、血圧を下げるためにどうすればいいのか。医療関係者たちは口をそろえて「まずは薬」と言う。

「血圧が高い状態が続くと、心臓が肥大し、心不全のリスクが高くなります。動脈硬化も進むので、高血圧と診断されたら早いうちにきちんと血圧を下けた方がいい。生活習慣の修正のみで血圧を下げるのは多くの場合困難で、薬の

「コレステロール値を上げる」

近年、コレステロール値に関しては、さまざまな議論が交わされてきた。その中の1つが、日本脂質栄養学会がそれまでの定説を覆して提唱した「コレステ

「対策するうえで最も有効な方法は「運動」です。30分以上有酸素運動をすると、善玉コレステロールの数値が上がるといデータがある。1日30分のウォーキングを、週3回くらいから始めてみてください」（山門先生）

運動と並んで代表的な治療法が薬物療法だ。厚生省によれば、日本人女性の12%が薬を使用しており、その割合は年齢が上がることに加え、70才以上では30%を超える。

しかし、長尾先生は薬物による治療には懐疑的だ。

「コレステロール値を下げる薬として代表的なのは「スタチン」と呼ばれる薬です。その薬には極めて稀ですが骨格筋の細胞が壊死する「横紋筋融解症」という副作用がある。その上、これは別にスタチンにより筋力低下をきたした患者も見かけます。まずは運動や生活習慣の改善による数値管理を考えるべきです」

その薬を本当にのまなければいけないのか、要検討だろう。

「16年1月、アメリカの保健福祉省が、これまで300兆としていた1日に摂取可能なコレステロール量の制限を撤廃しました。食べ物に含まれるコレステロールと、血中のコレステロールは無関係だと判明したからです。」

とはいえ、脂肪の多い食事や暴飲暴食はコレステロール値を上げる原因になる。好きなのだけの無制限に食べてよいというわけでは決してない」

医師たちも「食事には気を

「コレステロールが吸収されるのを抑え、排出を促す働きがあるからです」(山門先生)

最も避けるべきなのが、テレビ番組などで紹介された1つの食品を大量に食べることでと山門先生が続ける。「私たちは俗に彼が出演して

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

「コレステロールは肝臓での合成に依存するため、食事は重要です。動物性脂肪や乳製品、卵黄は控えた方がいい。逆に、根菜類や海藻、納豆などの豆類は積極的に摂りましょう。食物繊維には腸管から

11月30日  
運命の目直前

# 眞子皇居猛スピードで！蒼ざめた小室会議90分

ジャニーズ超人気アイドルKing & Prince 家から出られない！パニック障害の真相  
最新保存版

定価 400円 11月15日号

## 女性TOP



万感の思いで...最後の三天行幸啓

スクープ撮  
**ゴクミ**



**娘の躓きに 旋破りの女優復帰**

安藤ラサク 原発不明がん 義母急逝 最期の日撮

渡哲也 孫を見たい...執念のピリ

中居正広 石橋貴明 10年ぶり共演の 超厳戒現場

安室奈美恵 季節外れの アイテム

ボクシング日本チャンピオン・渡部あきのりが激白  
白血病の4才の娘が教えてくれた 本当の強さ

全米最優秀女子高生育てた ママ3つのルール

ムロツヨシ 秋ドラマをブツ斬り  
1人勝ち  
どうしても止まらないアレのお話  
しゃっくりおなら止めワザ10

衰えは口の中から全身へ  
80才で20本残す  
歯で決まる  
ケア&歯科医選び

551蓬莱の工場潜入も！ 手抜き、不衛生が一転 美と健康に  
中華まん 野菜 カット野菜 フルーツ レシピ  
売れてるのは 理由があった

女性を怖い コルステロール 高血圧

入ってはいけない & 本当に 生命保険は コレだ  
光熱費・食費 年末までに 10万円節約裏ワザ  
医療がん保険

光熱費・食費 年末までに 10万円節約裏ワザ  
医療がん保険