

## 「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、動脈硬化を防ぐためのLDL・HDLコレステロールに関するDIYです。

## コレステロールの質を高めるDIY

老化の中でも特に注意したいのは血管の老化です。なぜならば「血管の老化＝動脈硬化」だからです。

動脈硬化とは、血管の内壁にコレステロールなどがたまって内腔が狭くなったり、血管が硬くなったりした状態。そこに血栓（血のかたまり）が詰まると、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こします。

動脈硬化の原因は、加齢による影響以外に、高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙、ストレスなどの影響もあるので、高齢者のみならず、20〜30歳の若い世代でも動脈硬化を起している場合もあります。

また、動脈硬化というとコレステロールの影響を思い浮かべると思いますが。コレステロールは脂質の一つで、細胞膜やホルモン、胆汁酸を作る原料になるなど体に不可欠な成分です。

LDLコレステロールは体内にコレステロールを貯めるので

「悪玉」、HDLコレステロールは、余分なコレステロールを回収するので「善玉」と呼ばれていますが、真の悪玉はLDLコレステロールよりもサイズが小さく、より酸化されやすく、そのため血管壁に入り込みやすい性質を持つ小型LDLコレステロールであるということがわかってきています。

一方、HDLコレステロールが多いと、動脈硬化を起さずリスクが低くなるといわれてきましたが、最近の研究によれば80mg/dlを超えると（基準値40〜70mg/dl）、かえって動脈硬化が進んでしまうことが明らかになりました。

ただし、運動不足などでHDLコレステロールが少なくなると、血管内壁にコレステロールが蓄積し、血管壁のしなやかさは失われます。

したがって動脈硬化に対するコレステロールの影響を考える際には、量的な指標だけでなく、その働き具合を評価することが必要なのです。

コレステロールの質を高める

DIYとして、次の中からできることを実行しましょう。

●豆腐や納豆などに含まれる大豆たんぱくには、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。毎日の食事に積極的に加えましょう。

●イワシやサバ、アジなどの青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸には、HDLコレステロールを下げずに、LDLコレステロールを減らす働きがあります。

不飽和脂肪酸の一つであるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）には、血液をかたまりにくくする作用もあるので、積極的に摂取するとよいでしょう。

●脂身の多い肉、動物性脂肪（牛脂、ラード、バター）には、動脈硬化を進行させる飽和脂肪酸が多く含まれています。飽和脂肪酸の摂取を控えるために、赤身の肉や脂身を除いた肉を食べるようにしましょう。

●ウォーキングや速歩などの有酸素運動を取り入れましょう。

「糖化」を防いで、若さを保つ

今すぐ  
**老化**を止める  
最強の食べ方

食べ方を変えれば、あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。



久保明先生  
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会  
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在は銀座医院 院長補佐のほか、東海大学医学部医学科客員教授。常葉大学健康科学部前学部長、元厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、日本臨床栄養協会副理事長、日本抗加齢医学会評議員、日本総合健診医学会審議員、内分泌・糖尿病専門医など。

発売中!



久保明 著  
永岡書店 定価：968円(税込)