

## 講演 1] コレステロールとうまくつきあって、心筋梗塞を防ごう！

神戸学院大学栄養学部臨床栄養学部門教授（総合内科専門医、  
動脈硬化専門医）

藤岡 由夫

日本は世界でトップクラスの長寿国ですが、皆さんは病気で苦しまず平穏に暮らすことを望まれるでしょう。食生活が病気に影響を及ぼすことはわかっているにもかかわらず食事は楽しむものです。あれもこれもダメといわれては辛いところです。

動脈の血管壁にコレステロールが沈着して動脈硬化が起きると、狭心症や心筋梗塞が起こります。これらの最も強力な原因として血液中の悪玉コレステロールが高いことが分かっています。悪玉を増やす飽和脂肪酸やコレステロールは卵黄や動物性脂肪、乳製品に多く含まれます。正常の方ならこれらを食べても調節が効くのですが、脂質異常症を起こしている方は、やはりこれらの加工品も含めて量の加減を知ることが大切です。脂肪も糖質もバランスを考えて食事内容とうまくつきあうことが食生活をエンジョイするためによいでしょう。講演では、病気と食事内容、お薬の解説を行います。