

コレステロール値の大誤解～「高めのほうが長生き」というデータも

薬を飲めば飲むほど不健康になる!?

■「基準値 220」の大ウソ

コレステロール値を下げる薬、スタチン（クレストール、リピトールなど）。日本で最初に開発され、いまや世界中で約 3000 万人が服用していると言われるが、その効果には専門家の間でも疑問があるという。

「私は専門医として、これまでコレステロールの薬をたくさんの患者さんに処方してきました。総死亡率を下げるという論文もいくつかあったので、信じていたのですが、その後、その論文で行われた調査が欠陥だらけで、いろいろな副作用があることも分かりました。

特殊な病気は別として、少し数値が悪いぐらいでは、コレステロールの薬は必要ないと思っています」（新潟大学名誉教授・岡田正彦氏）

スタチンに分類されるクレストールの'15 年度の国内売上高は 437 億円、リピトールも 309 億円に上る。

「スタチンが多用されているのは、血中の LDL コレステロール値が高いと心筋梗塞や脳梗塞になりやすいというデータがあるからです。

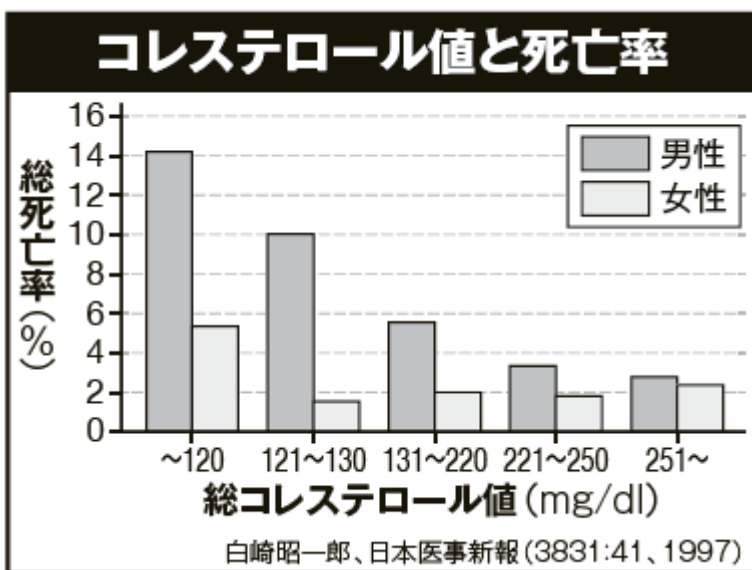
しかし、この薬を飲んでいる人と飲んでいない人とで、心筋梗塞の発生率がどれくらい変わるかと言えば、3 割程度。食事療法と効果は変わりません。

体重を数 kg 落とすだけで、コレステロール値はグンと下がります。自力で改善できるのが生活習慣病なんです」（長尾クリニック院長・長尾和宏氏）

日本動脈硬化学会が定める基準値によれば、総コレステロール値が 220 以上ならば、高コレステロール血症にあてはまる。だが、健康増進クリニック院長の水上治氏はこう言う。

「この数値にはなんの科学的根拠もありません。とにかく低いほうが健康だと誤解されていますが、実際には男女ともコレステロールが高めのほうが長生きしているんです。

大切なことは身体全体を診ながら、自分が健康で長生きできる数値を探ることです。その意味では、私は総コレステロール値は 250 くらいの高めのほうが良いと考えています」



水上氏のもとに外来で訪れた 40 代女性のケースを紹介しよう。

彼女は健康診断を受けて、コレステロール値が 245 だった。他の数値はまったく問題ナシ。だが、医師からは食事療法と運動療法を指示されたという。彼女は大好きだった肉を控えて野菜中心の食生活に変え、毎日ウォーキングに励んだ。

にもかかわらず、1~2 ヶ月経っても、数値はまったく改善しなかった。彼女はだんだんとストレスが溜まっていき、薬を飲むしかないと考えていた。

「そういう段階で私のもとにいらしたわけですが、その数値はむしろ健康長寿の値だとお話ししたところ、安堵して帰られました。同じような悩みを抱えている方がけっこう多いんです」(水上氏) 基準値に惑わされる必要はまったくないのだ。

■寝たきりにつながる可能性も

医師に勧められるままにスタチンを飲んでいたら、副作用に苦しむことになったかもしれない。前出の長尾氏が語る。

「スタチンには、筋肉と末梢神経が破壊される横紋筋融解症という副作用があります。急性で激烈型の横紋筋融解症は腎不全を引き起こして、命に関わります。

しかし、それ以上に注意すべきなのは、緩徐に副作用が現れる場合で、徐々に筋肉が落ちていくんです」

長尾氏が診た 80 代の外来患者は、腰まわりから下肢の筋肉がごそっと落ちてきたのだという。

「スタチンをやめてみると、進行が止まりました。特に筋力の衰えた中高年以上の女性が、体幹に近い筋肉の筋痛になった症例が多い。実は私も横紋筋融解症の、軽症・緩徐例の発生頻度が高いことを数年前まで知らなかったんです」

そのため長尾氏は、患者さんに、「この筋肉痛は副作用ですか？」と聞かれても、

「副作用は極めて稀で強烈です」と答えていた時期があるという。

「無知ほど恐ろしいものはありません。患者さんには申し訳ないことをしたと反省しています。高齢者がスタチンを服用することは、低栄養、免疫不全、筋力や心身の活力低下、ひいては寝たきりにつながる可能性があるんです」(長尾氏)

薬剤師・栄養学博士の宇多川久美子氏も言う。

「スタチンは酵素の働きを阻害するもので、免疫力にも関係するとされるミトコンドリアの働きも低下させてしまいます。

また、コレステロールは細胞膜やホルモンの原料となるなどエネルギー源とも言えるので、その数値を下げる際には慎重になるべきです。

過度にコレステロール値を下げるとガンや認知症のリスクも高まるとも言われています。コレステロール値は高くても症状はほぼ出ないのですが、心疾患などを引き起こす『サイレントキラー』に怯えて、患者さんは真面目に薬を飲むのです。

生活習慣病の薬は飲むと安心し、生活習慣そのものは改めなくなってしまうのが一番の問題だと思います。治さずに薬で抑えているというのは、疾患は静かに悪化しているとも考えられ、さらに別の薬が必要になるという悪循環につながります」

特にいま人気の Crestol、Lipitor はもともと身体の高い外国人のために開発されたもの。日本人の体質に合っているのかも疑問がある。

誤解だらけの薬、これがコレステロール薬なのである。

「週刊現代」2017年5月27日号より