

# 四季彩便り

2007・仲春

発行人 人光が丘  
サニールが丘  
漢方四季彩堂  
酒見裕子  
(092)927-2693

## 人間の尊厳性

人の身体は天地・父母の恵みを受けて生まれ育ったものであるから、それは私自身のもののようなものであるが、私のみによって存在するものではない。

つまり天地の賜物であり父母の残してくださった身体であるから慎んで大切にしておきたい。天寿を保つように心がけなければならない。

(中略)

人としてこの世に生まれてきたからには、ひたすら父母・天地に孝を尽くし、人倫の道を実践し、義に従い、なるべくならば幸福になり、長寿にして悦び楽しむことは誰もが願望するところであろう。

このようになりたいと欲するならば、まず今述べた道を思考し、それをふまえて養生の方法を心得て健康を保つことである。これこそが人生で最も大事なことであり、これこそが人生で最も大事なことである。

貝原益軒著「養生訓」より総論引用

近頃世の中、気候も人の心もおかしくなっているように思えてなりません。  
心と体の健康に気を配りましょう。

## 四季の話題

### コレステロール基準値改定

コレステロールは動脈硬化を防ぐHDL(善玉)コレステロールと、動脈硬化を引き起こしやすいといわれるLDL(悪玉)コレステロールに大別されます。

今まで総コレステロール220mg/dl以上を心筋梗塞や脳卒中につながる「高脂血症」と診断していましたが、この基準に当てはめるとHDL(善玉)コレステロール値が高い人でも高脂血症と診断されてしまいます。その数は成人のほぼ四分の一、中高年女性に限れば実に半数以上が当てはまるとか。

新指針では、総コレステロールを外し、LDL(悪玉)コレステロールで評価、基準値を140mg/dlに設定しました。

またこの新基準値が薬物治療開始の目安ではなく、食事や運動などの生活習慣改善に取り組み動機づけとします。



しかしこの新基準でも厳しすぎるとの批判もあります。

東海大学・大櫛教授の独自調査によればLDL値120~159mg/dlが最も死亡率が低く、160mg以上でもほとんど変わらないとのこと。

「たばこを吸わない中年男性なら180mg、中年女性は190mgまでは問題ない。むしろ低い方が健康リスクは高い」と話しています。

### リスク別のコレステロール管理目標値

治療方針	分類	危険因子の数	目標値 (LDL)
生活習慣の改善が中心	低リスク	0	160未満
	中リスク	1~2	140未満
	高リスク	3以上	120未満
生活習慣の改善指導と投薬治療の併用	心疾患の病歴あり		100未満

#### 危険因子

年齢(男性 45 歳以上、女性 55 歳以上)  
高血圧、糖尿病、喫煙、  
冠動脈疾患の家族歴



(注)糖尿病患者、脳梗塞と動脈硬化症の合併症患者は高リスクに分類。単位は血液 1 dl 中の mg 値

中医学では心筋梗塞や脳卒中の原因は単に動脈硬化だけでなく血管の攣縮(血管がひきつること)によって起こると考えています。  
LDL値は大事な目安ですが、  
毎日の食事でゼラチンを摂り  
血管の弾性と粘性を保つことが  
最も大切なことです。