

# 動脈硬化性疾患予防のための栄養療法

神戸学院大学栄養学部臨床栄養学部門 藤岡 由夫

## KEY WORDS

- 高齢者
- 脂質異常症
- コレステロール
- 食塩

Diet management for preventing atherosclerotic diseases in older people.

Yoshio Fujioka (教授)

## はじめに

高齢者においては、動脈硬化性疾患の既往をもつ者、あるいは既往がなくても冠動脈硬化や脳梗塞、腎動脈硬化があるが無症状でいる者の頻度が多い。そして、高血圧、脂質異常症、糖尿病の薬物療法やリハビリテーションなどの運動療法を取り入れている者、さらに胃切除などの消化器疾患、慢性腎臓病や肝機能異常といった合併症もある。こうした病態に加えて、食事内容の嗜好(偏食)や歯科的問題、フレイル、サルコペニア、老年症候群、低栄養といった問題がある。したがって、栄養における生化学的な基本は同じであるものの、個々において対応せざるを得ないことは自明である。こうした状況を踏まえ、本稿では動脈硬化性疾患予防に対する基本的な脂質対策を中心に解説する。また、高血圧に対する生活習慣の修正項目には、食塩とともに脂質に関する事項があるため、これ

らの解説も加える。

## I. 脂質異常症

### 1. コレステロールの体内における調節

血清脂質、特に総コレステロールやLDLコレステロール(LDL-C)は70歳代半ばで徐々に上昇するが、血清脂質の調節には多くの因子が関与しているため、実際には個人差が大きい。加齢による血清脂質の特徴を理解するためには、脂質摂取による血清脂質の影響を知ることが大切である。まず食事摂取と体内合成、排泄について記す(図1)<sup>1)</sup>。

食事由来のコレステロールは平均で約50%が吸収される。しかし、吸収率には個人差があり、20~80%台の幅がある<sup>2)</sup>。一部の神経細胞を除き、すべての細胞はコレステロール合成経路を有しており、再生能の高い皮膚や腸管上皮の細胞で細胞膜の原料としてコレステロールが合成されている。コレス