

#### 4. 栄養学の立場から

近藤和雄(お茶の水女子大学生生活環境研究センター)

4. From the point of view of nutrition. *Institute for Environmental Science for Human Life, Ochanomizu University.* **KAZUO KONDOU**

栄養学にとってメタボリックシンドロームの診断基準の設定は、すべての因子が栄養に密接に関係していることから、歓迎すべき設定と考える人が多い。なかでも特徴的なことの一つとして、高トリグリセライド血症に光が当てられたことがあげられる。そこで、栄養学の立場から、トリグリセライド(中性脂肪)の増加についてまとめてみる。

トリグリセライドが高い場合、動脈硬化惹起因子であるレムナントリポ蛋白の増加、LDLの小粒子化、HDL-Cの減少、血拴傾向がみられる。一般には、食べすぎ、肥満などにより、肝臓でのVLDL合成が高まっていることが多い。したがって、VLDLの合成を抑えるために、適正なエネルギー制限(標準体重×30 kcal)が特に重要である。

また、中性脂肪の値が高い場合、食事由来の外因性の脂質を運搬するカイロミクロンが増加する高カイロミクロン血症が存在する可能性がある。この場合、脂肪摂取をエネルギーの10%程度まで制限する。また、脂肪を長鎖脂肪酸から中鎖脂肪酸へ変えることも重要である。最近、調理用の中鎖脂肪酸(日清オイリオグループ)が使用出来るようになった。カイロミクロンのもう一つの問題は、食後におけるカイロミクロンの存在である。食後数時間は血中にカイロミクロンが出現し、食後高脂血症を呈する場合があつて、食後高脂血症と動脈硬化性疾患との関連が懸念されている。

この食後高脂血症を呈さない食環境としてあげられるのは、第一に摂取エネルギー(脂肪)を減少させることであり、もう一つは脂肪の質を長鎖脂肪酸から中鎖脂肪酸に変更することである。中鎖脂肪酸は、長鎖脂肪酸と異なって、腸管で吸収後直接門脈に入り、カイロミクロンを形成しない。

また、最近、赤ワインや緑茶などに含まれるポリフェノールに、食後の高脂血症の出現を抑制する作用のあることが報告され、今後、食べ合わせの面から食環境を見直す動きの出てくる可能性がある。

#### 5. 薬学の立場から

村田正弘(NPO セルフメディケーション)

5. Preventive measures against lifestyle related diseases. A proposal from pharmaceutical business. *Board of Self-Medication Advocacy Council.* **MASAHIRO MURATA**

人は生活の条件として、「衣・食・住」をあげてきたが、現代はこれに勝るものとして「健康の維持」があげられる。健康を害し、生命を脅かす疾病は「心身の健康状態が崩れる」ことで、疾病対策は原因の解明、その防御または除去によって健康状態へ回復させることである。20世紀半ばまで最大の敵は疫病、すなわち病原微生物による感染症であった。病因となる微生物が解明され、化学療法剤、特に抗生物質製剤の開発によって急性感染症による死亡は激減した。衛生環境の改善やワクチン等の普及の成果ももちろん大きい。これらはいずれも薬学の関連領域で、医学または医療への薬学の貢献として評価されてよい。

疾病は必ずしも全て外敵によるとは限られない。乳幼児死亡率が減少し、平均余命が長くなるにつれ、身体内部に起因する疾患が目立つようになった。循環器疾患、代謝性疾患、そして悪性新生物すなわちがんである。薬学は当然これらの疾患を改善する医薬品の研究、開発を目指し、事実20世紀後半画期的な新薬を提供した。その中には、日本の製薬産業が果たした功績も少なくないし、更なる発展を期待しなければならない。

しかし、21世紀が近づくと頃より、疾病構造と対策について微妙な修正が迫られるようになった。平均寿命において世界一を保持しているとはいえ、健康寿命の維持は高くない。高齢化による退行疾患発症は止むを得ないとしても、それを助長する原因や環境を看過できない。特に若年、壮年層に未病と呼ばれる「心身の健康状態—黄色信号」群が増加している。Metabolic Syndrome(MS)に代表される生活習慣病の原因は、生活習慣にあり、これを直す「くすり」はない。関連する医薬品は、生活習慣病によって生命を危険にさらす状態を回避する、例えば血圧降下薬、コレステロール低下薬などである。医療環境が変化する中で薬学本来の薬剤師職能について見直しが行われた。本年より6年制に移行し、調剤のみでなく健康管理に関し、医師、栄養士、運動指導士らと連携して推進していく人材の養成を図る。今回はセルフメディケーション推進協議会の活動を例に、将来の薬剤師の実務について紹介する。