

日本応用老年学会メールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者にむけて日本応用老年学会事務局が毎月発行しております。

— 目次 —

**【1】「第4回日本応用老年学会年次総会」**

11月7日 in 沖縄

**航空券・宿泊等のご案内**

**【2】 ホームページ NEW !**

**SAG-J 広場更新**

東京都健康長寿医療センター研究所 公開講座のご案内

**SAG-J コラム更新**

**【3】「アクティブシニアの食卓⑫」産経新聞掲載(連載)柴田博**

---

**【1】「第4回日本応用老年学会年次総会」 in 沖縄**

日時 : 2009年11月7日

場所 : 沖縄「おきでんふれあいホール」

テーマ: 「百寿者からのメッセージ」 <http://www.sag-j.org/event/>

※詳細プログラムは後日、ホームページにアップさせていただきます。

航空券・宿泊等のご案内

詳しくはこちらから

<http://www.sag-j.org/event/>

---

**【2】 ホームページ NEW !**

会員の皆さまの情報をホームページでご紹介させていただいております。

●SAG-J 広場 NEW ! 9/15

『老いと向き合う～こころのバランスを大切に』

東京都健康長寿医療センター研究所

※詳細はこちら

<http://www.sag-j.org/community/index.html>

●SAG-J コラム NEW! 9/11

『レクイエム・フォー・ユアセルフ』

※詳細はこちら

<http://www.sag-j.org/column/>

---

### **【3】「アクティブシニアの食⑫」産経新聞掲載(連載)**

日本応用老年学会理事長 柴田博

#### **No.12 粗食長寿説④ “コレステロール=バイ菌、説!?”**

(2007/12/09 掲載)

戦後の粗食長寿説の最たるものは“コレステロールバイ菌説、”でしょう。わが国が敗戦後の栄養失調で喘(あえ)いでいたときに、アメリカやヨーロッパの戦勝国では栄養過剰の時代に入っていました。

昭和30年代になるとアメリカの疫学研究により、血中のコレステロールの高い人は心筋梗塞(こうそく)や狭心症になりやすいことが分かってきました。

欧米諸国では、ほとんどの国で、心筋梗塞などの虚血性心疾患で死亡する人が最も多いのです。今でも、日本と比較し、北欧や東欧では6~7倍、アメリカでも5倍くらいあります。

このような国で、コレステロールを目の敵にするのは、やむを得ない面もあります。しかし、虚血性心疾患の死亡率が欧米よりはるかに少ない日本が、コレステロールを目の敵にしたところに悲劇があったのです。現在でも、日本では虚血性心疾患の1.5倍くらい肺炎で亡くなっています。死亡の第一の原因はがんなのです。これらは、コレステロールの低い方に多い病気なのです。

筆者が医学部を卒業したのは昭和40年です。このころの日本人の死因は脳血管疾患でした。昭和40年を境に、それまで増加し続けていた脳血管疾患死亡率が減少に転じました。米と塩の摂取が減り、肉類や乳製品が増加し始めたことによります。

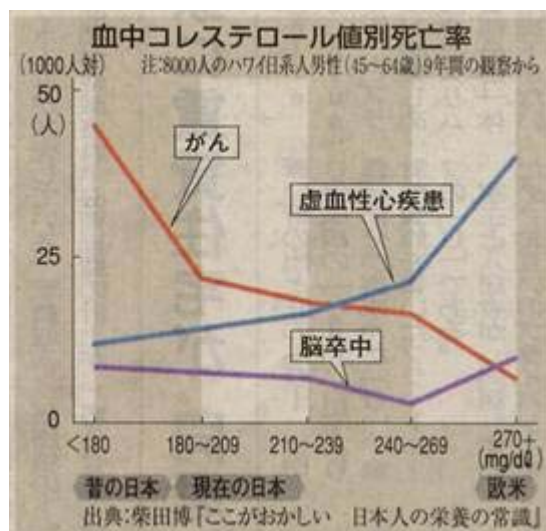
その後、わが国の研究で、日本における脳血管疾患の死亡や発生は血中コレステロールの低い人に多いことが分かってきました。やせて高血圧の人がなりやすいのです。食生活でも、米と塩を多く摂(と)り、肉類・乳製品・油脂類の少ない人(あるいは地域)に脳血管疾患が多いのです。脳の血管が破れる脳出血のみでなく、脳の血管が詰まる脳梗塞も血中コレステロールの低い人に多いのです。

ところが、わが国でもコレステロールを忌み嫌う傾向はエスカ

レートしていきました。「コレステロールは生活習慣病の元凶だから体内から一掃する必要がある」という“コレステロールバイ菌説”まで登場し、“コレステロールゼロ作戦”の狂騒状態となりました。

しかし、昭和50年代の中頃から図に示すように、血中コレステロールの低い群にがん死亡が多発し、脳血管疾患による死亡も血中コレステロールのかなり高いレベルで最低となることが明らかにされてきました。寿命も、血中コレステロール200～250mg/dlで最も長くなります。

このような“コレステロールバイ菌説”を一掃するようなデータが、この四半世紀、欧米を中心に出てきたことは皮肉です。一方、“コレステロールバイ菌説”にマインドコントロールされた日本人は、それをなかなか脱却できないでいます。



以上

- 
- ・ 内容、記事に対するご意見、ご感想、ご要望などは、日本応用老年学会「E-mail : info@sag-j.org 」までご連絡お願いいたします。
  - ・ このメールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者の皆さまに配信しております。配信の停止は「E-mail : info@sag-j.org 」までご連絡お願いいたします。

---

編集・発行: 日本応用老年学会事務局  
(掲載記事の無断転載を禁じます)

---

日本応用老年学会事務局

〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2  
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター  
研究所 自立促進と介護予防研究チーム内  
TEL : 03-3471-2370  
E-mail: info@sag-j.org  
日本応用老年学会ホームページ  
<http://www.sag-j.org/>

---