

# LDLコレステロールを悪玉扱いすると早死にする

<作成: stnv基礎医学研究室>

## 新たな健診の基本検査の基準範囲 (日本人間ドック学会)

	従来値 (男女共通)	新基準	
		男性	女性
総コレステロール	140~199	151~254	30~44歳 145~238 45~64歳 163~273 65~80歳 175~280
LDLコレステロール	60~119	72~178	30~44歳 61~152 45~64歳 73~183 65~80歳 84~190

とんでもない数字。こんなことを言っていた時代もあった。

これは低すぎる

## LDLコレステロールの最適値は140mg/dL前後である。

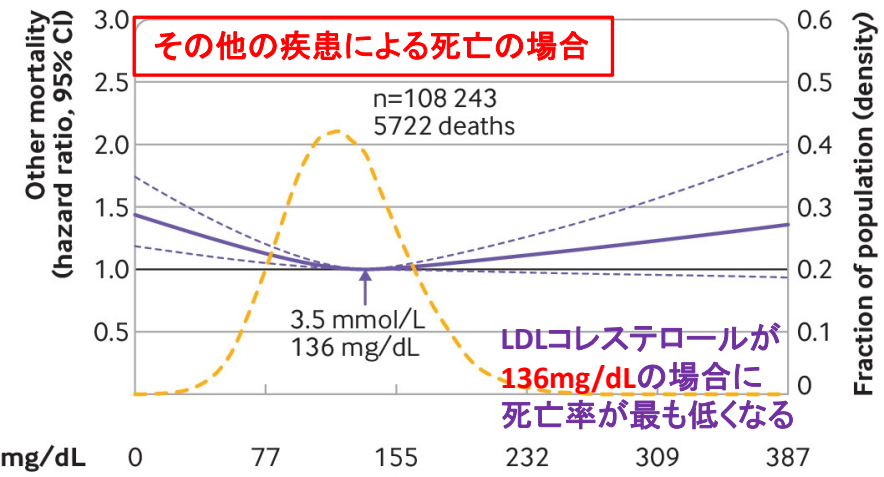
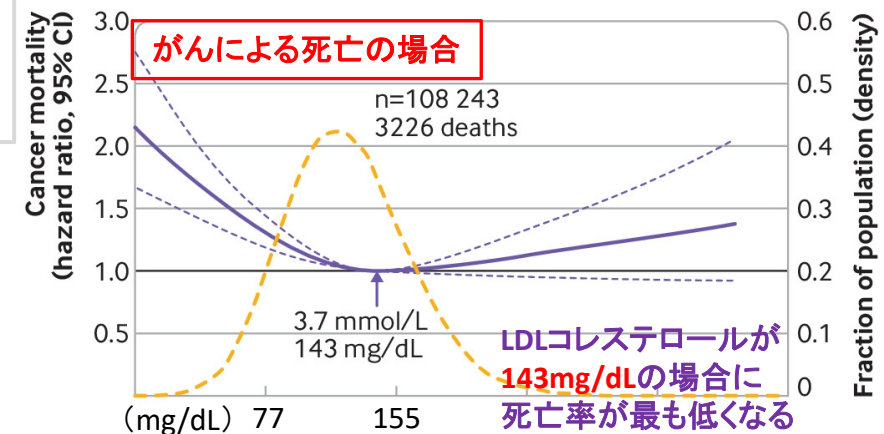
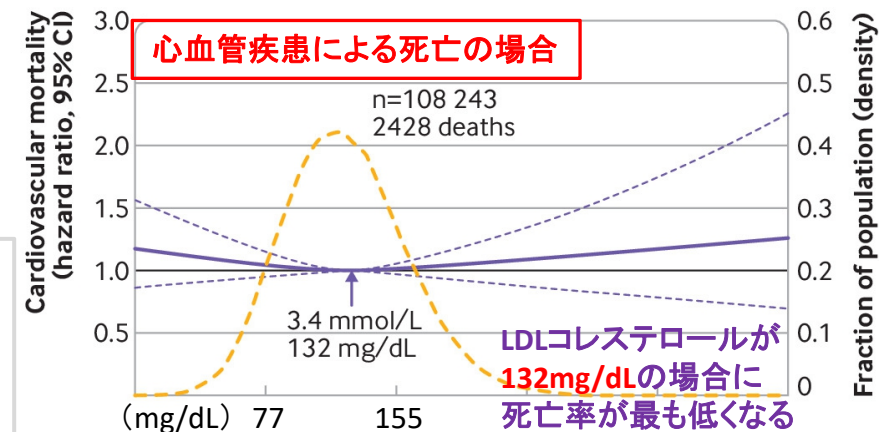
- ・デンマークにおける10万8千243人を、平均 9.4 年間、追跡調査。
- ・そのうち、心血管疾患で亡くなった人を対象として解析した場合、死亡率が最も低くなったLDLコレステロール値は132mg/dLであった。
- ・がんで亡くなった人を対象として解析した場合、死亡率が最も低くなったLDLコレステロール値は143mg/dLであった。

日本の医療業界は、動脈硬化の本当の原因を知らないため、LDLコレステロールが多いことが原因だと勘違いし、これを「悪玉」と呼ぶようになった。その被害者は国民である。

未だに、下表のような資料を用いている検査機関、医療機関がある。

あなたが指導されてください  
こんなもので利益を得ようとしてはいけない  
基準異常でしょ！

検査項目	基準範囲内	要指導	受診勧奨	この検査でわかること	関係すること
<input type="checkbox"/> 空腹時中性脂肪 <mg/dl>	149 以下	150~299	300 以上	血液中の脂肪成分。高くなると動脈硬化の発症・進行を促進する。 善玉コレステロール。動脈硬化を予防します。 悪玉コレステロール。増加すると動脈硬化を進行させる。	<b>脂質異常</b>
<input type="checkbox"/> 随時中性脂肪 <mg/dl>	174 以下	175~299	300 以上		
<input type="checkbox"/> HDLコレステロール <mg/dl>	40 以上	39以下			
<input type="checkbox"/> LDLコレステロール <mg/dl>	119 以下	120~139	140 以上		



(原図の出典: BMJ 2020; 371 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.m4266>)