

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

年6回発行

年間購読料 円共1800円

郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

No.75

巻頭言

コレステロール値—あなたは何で下げますか？



「下げたらあかん、コレステロール」という本がある。このタイトルには誰しもが「え?!」と思うことだろう。この著者が訴えているのは、不自然にコレステロールを下げようとするなどということだ。

現在、低下剤として最も多く使われているスタチン系の薬は確かにコレステロールの値を下げてくれる。かといってそれで心筋梗塞や脳卒中を防ぐわけではなく、健康状態が改善されるというわけでもない。前述の著者である浜六郎医師らは、五万二千人を対象にシンバスタチン（リポバス）を六年間服用する疫学調査を行った。その結果この期間中に八百四十人が死亡したが、その中の一二〇人はコレステロール低下剤の使用による超過死亡であると推定した。日本でのコレステロール低下剤の推定市場規模三千三百億円を考慮すれば、年間二千人がこの薬によって超過死亡していると考えられ、さらにはこの薬によってガン死した数はこの三倍に達しているという。その他、スタチン服用者はⅡ型糖尿病になる率が高く、更年期後の女性ならそのリスクは48%も増すという。「私は薬に殺される」の著者、福田実氏は二〇代後半にスタチンを二年間服用したことから、筋萎縮及び筋力低下で歩行困難、排尿障害、嚥下障害などの副作用を負ってしまった。これらの苦しみはスタチン剤によるのだということをも国と製薬会社に認めさせるまで、裁判は一四年もかかった。しかしその後もこの薬は市場最高の売上高を維持し続けているのには驚きだ。近年では小学生でもコレステロール値が高いとスタチンの服用が勧められているという。子供の時から何年もこのような薬を服用すればどのようなことになるのか・恐ろしい話である。海外では当然のように報告されている副作用だが、わが国の製薬会社ではその危険性の詳細は医師には告げないという実態があるようだ。だから医師達も患者にその怖さを伝えていない。

スタチンを開発した遠藤章氏は親しい友人に「二〇〇四年に私自身LDL値一五五mg/dlと高いことを指摘されました。私がスタチンの発見者とは知らない医師は、私にスタチンを薦めました。しかし、私は食事と運動療法だけで自分のLDLを百三十mg/dlまで下げました。」と告げている。確かにそうだ！薬ではなく、食事の改善や運動によって体を良くしていくことがどれほど賢く、速やかな回復の道であるか、読者の皆様には体験によって十分に知ってほしいというのが本誌の心からの願いである。

参考文献：「薬のチェックは命のチェック48号」 医薬ビジランスセンター発行
遠藤章ウェブサイト：<http://www.endoakira.com/news2010.shtml>

Contents 目次

- 巻頭言 コレステロール値—あなたは何で下げますか? … 1
- 新連載 いつまでも若くて元気でいたいから(1) 10~11
- 糖尿病 回復への道(4) 改善に役立つ食事法 … 2~5
- 野菜は力③ さつまいも …… 12~13
- 家庭でできる自然療法 腎臓病(2) …… 6~9
- クッキング：カシューチーズでボリューム料理 …… 14
- NKKだより お勧めヴィーガンレストラン …… 16