

現代病予防の食事指導の普及を求める要望書（案）

高コレステロール血症は高血圧と同様に蔓延しており、30代の心筋梗塞、脳梗塞も稀ではないが、殆どの都民は高コレステロール血症の原因が脂肪の過剰摂取であることを知りません。もちろん高血圧の原因は知っています。

日本動脈硬化学会の「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2012年版」「生活習慣の改善」には「1946年から1990年の観察で、全穀物、米の消費量は顕著に減少し、牛乳、乳製品、肉類の消費量は著明に増加しており、食生活の欧米化が認められている」として、「LDL-Cを低下させるためには、飽和脂肪酸の摂取を減らした分、不飽和脂肪酸の摂取を増やす」として、「肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす。野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす」との指導をすべての患者に対して十分な指導を行うべきである、としています。和食に戻す指導ですが、残念ながら指導していない臨床医は多いと思います。（穀物に偏らないでバランスよく食べましょう）は高脂肪食化、（動物性蛋白質が重要です、牛乳からカルシウムを摂ろう）は飽和脂肪酸摂取の指導になります。日本の医学部では高コレステロール血症の原因も食事指導も教えていないと思いますが、行政の方針に関わらず、都民に上記指導を周知して、コレステロール値を下げて心筋梗塞・脳梗塞を減らしていくのは我々臨床医の責務ではないでしょうか。

人類の主な死亡原因は感染症でしたが、20世紀半ばから予防・治療が可能となり、現在は非感染性疾患 NCDs・現代病が蔓延している。欧米諸国も農業国時代は低脂肪食でしたが、工業化・技術革新・都市化により畜産物の流通が可能になった20世紀に米国など

「炭水化物に偏らないで脂肪を食べよう、動物性蛋白質が重要だ、牛乳からカルシウムを摂ろう」と畜産振興の食事指導をした国々で1950年代から心筋梗塞が急増した。1961年に米国心臓学会が「Circulation」：「Dietary Fat and Its Relation to Heart Attacks and Strokes」で高コレステロール血症、心筋梗塞、脳卒中の原因は総脂肪・特に飽和脂肪酸の摂りすぎであり、飽和脂肪酸が大量に含まれる牛乳・乳製品や肉などを控えるべきと発表して、欧米の臨床医は政府の食事指導と真逆の食事指導を行い、直ちにコレステロール値は下がり1972年から1990年にかけて冠動脈疾患と脳卒中による死亡者は半減した。医師たちの働きかけもあり、欧米各国政府は脂肪が現代病の原因であることを周知して、1980年代までに政府の食事のガイドラインを現代病予防に変更して、牛乳や肉類を低脂肪にして穀物と野菜中心の農業国の食事に戻るよう指導している。その後、1980年代から癌、21世紀からは認知症も減少している。経済発展は世界中に広まり、アジア、中南米、アフリカでも農作物中心の食事から畜産物へと移行しており、全人類の死亡原因の75%は現代病となり、その73%は低・中所得国で発生している。世界中が、飽和脂肪酸・砂糖の食品成分表示義務化などで現代病予防に取り組んでいる。人間の命や健康を守るために最も重要なのは食事指導です。

WHO/FAO 国連食料農業機関は「DIET, NUTRITION AND THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES」で「穀物の消費が減り脂肪・特に飽和脂肪酸の消費が増えた食生活や生活習慣のパターンの変化により、肥満、糖尿病、心血管疾患、高血圧、脳卒中、一部のがんなどの NCDs が、発展途上国と新興国の両方で障害や早期死亡の重大な原因となりつつあり、すでに負担が重くなっている国家医療予算にさらなる負担をかけている。」として、栄養政策の早急な転換を促している。

WHO の Healthy diet

Overviewで「健康的な食事は、健康と福祉、最適な成長と発達の基盤です。それはすべての形態の栄養失調から保護します。不健康な食事は、主に心血管疾患、糖尿病、がんなどの非感染性疾患において、世界的な疾病負担の主要なリスクの一つです。」

Recommendations

- ・ エネルギー、タンパク質、ビタミン、ミネラルの必要量を満たすために、主に植物性を中心とした多様な食事とエネルギー摂取と支出のバランスを取ること；
- ・ 炭水化物から、主に豆類や全粒穀物を通じて、最も多くのエネルギーを得る；
- ・ 総エネルギー摂取量の30%未満に総脂肪を減らし、飽和脂肪酸やトランス脂肪酸から不飽和脂肪酸へと脂肪摂取量をシフトし、食品から工業用トランス脂肪酸を排除する
- ・ 総エネルギー摂取量の10%未満（理想的には5%）に遊糖を減らす；
- ・ ナトリウム摂取量を1日あたり2グラム未満に制限する（塩分5グラムに相当）；および
- ・ 成人および10歳以上の子どもは、1日あたり少なくとも400グラムの野菜と果物を摂取し、若年児は1日あたり250～350グラムを摂取する。

米国の食事のガイドライン「choose MyPlate」では、「もっと食べるべきもの」として野菜、果物、全粒の穀物など、「減らすべき食べ物」は固形の脂肪分、砂糖、塩が余分に含まれる食品で、牛乳、脂肪の多い肉などをあげている。

連合軍最高司令官覚書により始まった昭和 22 年の「国民栄養の現状」では、改善すべき課題として「動物性蛋白質が不足、脂肪が不足、カルシウム不足」をあげており、昭和 37 年の「国民栄養の現状」にも「重要な栄養素である動物性蛋白質、脂肪、カルシウムが増えてきたが、脂肪とカルシウムはまだ不足している」と指摘している。つまり日本の食事指導の意図は高脂肪食化である。昭和 22 年には脂肪摂取量・エネルギー比率は 12g/日でエネルギー比率 6%E だったが、現在 82g/日・エネルギー比率 32%E と 70g・630Kcal 増えている。ご飯を 1 日 7 膳食べていたが現在 3 膳で 4 膳減らしており、1 膳 160Kcal とすると 640Kcal 減っていて、丁度ご飯を減らしたぶん高脂肪食化している。ちなみにタンパク質のエネルギー比率は約 12%E と一定で「米に偏らず、主食・主菜・副菜をバランスよく食べよう」の主菜は脂肪のことです。食事指導の目的が高脂肪食化であることを知らされずに、健康な食生活を心がけている都民が現代病に罹患している。行政の高脂肪食化政策に追従せずに、臨床医による現代病予防・和食に戻す食事指導を普及させて下さい。

「PEDIATRICS」2008 年「Lipid Screening and Cardiovascular Health in Childhood」では、米国には高コレステロール血症の児童は殆どいないが、東京都予防医学協会小児生活習慣病予防健診では多い年で約 25%の児童が高コレステロール血症に罹患しており、正常値の児童は約 60%だけです。ところが、この健診を担当している東京都医師会学校医委員会の日本大学岡田知雄先生は日本乳業協会の元理事であり、都民に注意もしないで小児高コレステロール血症は病気ではないと、医学の常識を否定する持論を医学雑誌で説いている。

大田区三医師会が学校給食の牛乳を低脂肪乳にする取り組みを行い東京都医師会に見解を尋ねたところ、東都医発第 1994 号平成 21 年 10 月 21 日「学校給食における牛乳について」を大田区三医師会と高野英昭に送付して「学校給食における牛乳摂取における考察から、現行の 200ml を主体とする普通牛乳が、低脂肪牛乳よりも動脈硬化を促進するという根拠はないと考えざるを得ない。」として、高コレステロール血症の患者に牛乳を控える指導は必要ないとの見解を示した。この見解も岡田先生の主導だが、東京都医師会学校医委員会で見解の根拠とした論文は日本乳業協会の平成 9 年度牛乳栄養学術研究会委託研究であり、利益相反が明らかであったため再審議をお願いしたが、平成 22 年 4 月 21 日にも牛乳摂取量が 1000ml 未満であれば動脈硬化の原因にならないとの見解を示した。従って大田区では高コレステロール血症・心筋梗塞・脳梗塞の診療において牛乳・乳製品を控えるとの指導は一般化していない。この東京都医師会の見解は大田区議会でも給食の牛乳を低脂肪乳にする必要はない根拠として紹介されている。東京都医師会は日本乳業協会の関係者を学校医委員会の委員として「牛乳は動脈硬化を促進するという根拠はない」との見解を示したが、食事指導は医療行為ですので、間違いは訂正すべきです。

東京大学社会予防疫学佐々木敏教授のご指導のもと教育委員会の協力で大森医師会で小学 4 年生の希望者を対象に飽和脂肪酸の摂取量・摂取源と LDL-C を測定して、個別に食事指導をする計画の健診を行い、全国学校保健・学校医大会で発表した。高コレステロール血症・要指導の児童は大勢いて、男児・女児の 9 割・8 割が飽和脂肪酸を摂りすぎており、摂取源は 46%が牛乳・乳製品、19%が肉類からであったが、教育委員会が牛乳給食に差し障ると結果の保護者への説明を拒否して裁判となった（原告は私で弁護士は大森医師会の顧問弁護士井上法律事務所）。大田区は、健診結果は食事指導ではなく牛乳廃止論だと主張して、牛乳給食を国の方針と説明したが、文科省に否定され、小池都知事と関東農政局長が交わした「学校給食用牛乳供給対策要綱」を提出して、栄養教育と学校給食は牛乳のマーケティングが主旨だと主張した。和解条項は「1 被告は大田区内の医師会が飽和脂肪酸の過剰摂取の予防その他区民の公衆衛生の向上に努めていることについて理解する。2 被告は、大田区の医師会と協力して、区民の公衆衛生の向上に努めていくものとする。」裁判官からは「学校教育の内容は学校長に権限があり、司法も介入できないので勝訴は出せない。この問題は政治で解決して下さい。」と言われた。牛乳からの飽和脂肪酸の過剰摂取が健康を害するとの司法の判断です。それでも大田区は 4 で、学校医として教

育委員会の方針である牛乳給食の否定になる発言をするな、と食事指導を禁止している。高コレステロール血症の児童にさえ牛乳を控える指導を禁止して学校給食で牛乳を飲ませる行政が行われている。

都民は牛乳・ヨーグルト・卵・肉が高コレステロール血症の原因になることを知らずに、むしろ健康のために食べています。ご本人やご家族など身近な方が心筋梗塞・脳梗塞・高コレステロール血症、また欧米諸国で減っている大腸癌、肺癌、乳癌、前立腺癌、認知症に罹患した方々は、東京都医師会での現代病予防の取り組みを強く望んでいます。名簿を添えますが、肩書きの団体ではなく個人としての要望です。また名簿は個人情報になりますので、守秘義務を守ってください。

東京都医師会が率先して現代病予防の食事指導の普及に取り組んで下さい。