

牛乳摂取が血清脂質に及ぼす影響

防衛医科大学校第一内科

教授 中 村 治 雄

目 的

健康者に1日2合牛乳摂取を、従来の日常の食事に負荷するようにして飲用させ、血清脂質に対する影響を観察した。

方 法

22才より54才までの健康男女12例（男10例、女3例）に対して、日常の食事に1日2合の牛乳を負荷して4週間観察した。

採血は、早朝空腹時にて行い、血清コレステロール、トリグリセライド及び超速心法において分離した各リポ蛋白の脂質を酵素法にて測定した。

その間、体重はできるだけ変化しないように努めた。

成 績

牛乳摂取前の血清コレステロールの平均は $164.3 \pm 31.8 \text{ mg/dl}$ であった。特に高脂血症例は認められなかった。

牛乳摂取2週間後、平均血清コレステロールは $185.5 \pm 37.9 \text{ mg/dl}$ で有意に増加した。4週後では平均値 182.8 ± 21.6 で有意差はみられなかった。個々の変動についてみると、12例中4例で不変、1例でむしろ一時的に低下した。2週後での上昇例は7例で、そのうち3例は4週後で低下した。

トリグリセライド値での変化は、前値の平均が $84.2 \pm 44.4 \text{ mg/dl}$ 、2週後 $81.5 \pm 40.4 \text{ mg/dl}$ 、4週後 $89.5 \pm 35.8 \text{ mg/dl}$ と有意の変化は認められな

った。個々の例では、12例中軽度の上昇を5例、減少が2例、不変5例であった。

LDL中のコレステロールおよびトリグリセライドにおいては、牛乳摂取による変動を認めず、むしろHDL-コレステロールの2週後の上昇傾向がみられた。

考案、結論

牛乳1日2合負荷摂取により、平均血清コレステロールは増加した。しかし、その値はなお正常の範囲内であり、特に問題はなく、しかも個々との例でも、12例中2週後上昇した7例のうち3例は4週後には低下し、前値に復していた。

トリグリセライドについては、特に有意の変動はみられなかった。

今後1日1合負荷など量を変化させて観察すること。なお、投与期間、高脂血症例などについて検討することが必要であろう。

少なくとも、今回の実験の範囲内では、1日2合の牛乳負荷で血清脂質が230mg/dl以上の異常値を示すことはなかった。