

わたしの聖戦

女性が働くということ

医学ジャーナリスト・医学博士

植田美津恵

連
203
載

健康よりも大切なもの

あいも変わらず、健康ブームは続いている。いや、もはやブームという次元を超え、健康は私たちの最も重要で、最も大切な、生きるテーマになっている。

健康や自分の身体に関心を持つことは決して悪いことではない。問題はその関心の持ち方だ。テレビに代表されるマスメディアは、健康ネタをふんだんに流す。ゴールデンタイムの番組は、健康や病気や美容を扱うものが圧倒的に多く、その勢いは衰えることがない。ある食材のある成分を取り上げて、事細かにその効用をうたったり、タレントの体を徹底的に検査し、やれ太り過ぎだの高脂血症だのと診断をして、笑いを取る。

たまに、そのタレントに病気が見つかるケースがあり、このようなおいしいアクシデントがあると、ますますその種の番組の勢いが増す、という流れが出来上がっている。

私が、拙著『戦国武将の健康術』や『江戸健康学』など、これまで健康と歴史を絡めた本を書いてきたのは、このような風潮に警鐘を鳴らすためだった。テレビもネットもない時代に、当時の人々はどんな生活をし、何を食べ、みずからの健康（昔はそのような言葉はなかった）を維持していたのか。西洋医学がない当時は、もっぱら自分の持つ自己治癒力を高める健康法が中心だった。そこには、

専門家任せにしない、真に「自分の健康は自分で守る」気概を持っていた市井の人々の姿があった。私の本や講演を通して、昔の人の見習い、情報に振り回されない自分であって欲しい、テレビ番組に翻弄されてスパーに駆け込むようなこ

拡散することも十分にあり得る。例えば、牛乳やヨーグルトに代表される「乳製品」。かつて牛乳は健康食品の代表だったが、今や前立腺がんや卵巣がんのリスクを上げるとされている。例えば、前立腺がんは、乳製品の摂取が1日あたり400グラム増えるごとにリスクが7%上昇する、といわれる。少し前までは乳がんも同様だったが、現在では乳がんがんと乳製品の摂りすぎとの関連は証明されていない。



とはやめて欲しい、と願ったものだった。

しかし、そんな思いはまったく届かず、健康番組はやはり根強い人気がある。

一方で、医学というのは日進月歩で、新しい発見や知見は日々更新されている。結果的に、間違った情報が

べることは、それほど意味を持たない。あくまで「参考程度に」を超えない情報のひとつだろう。

健康に関する知識が、日本の長寿に貢献した部分もおおいにある。ささいな事だが、外出から帰ったら手を洗う、汚染された水は飲まない、などは感染症から身を守ってくれる。このような予防行為や習慣は、とくにその人の信条に通じるものがある。

つまり、健康を維持する方法というのは、ひとりひとりの生き方を説いていることに他ならない。「あなたの健康法は何ですか」と問われた時に、堂々と述べることができる確立した健康法があること、健康情報を自分のものとしてとらえそれを生かすこと、それがどんな専門家も適わ^{かな}ない、自分らしい生き方を示すことにつながるのだと思う。

イラスト・伊藤栄章