わたしの聖ジハード戦

女性が働くということ

連載222

医学ジャーナリスト・医学博士　植田美津恵

たばこか酒か健康か

百害あって一利なし、とはたばこの話。一方、百薬の長といわれてきたのは、アルコール。「禁煙」というのに比べ「節酒」の表現に見てとれるように、たばこが完全悪なのに、アルコールに対しては随分甘い評価が続いていた。

ほどほどの酒は、かえって健康のためには良いのだという思い込みは、かなりの信ぴょう性をもって私たちに染みついている。少し前までは、それは確かな事実だった。ところが最近は、アルコールの害が医学的に証明されるという研究が次々に登場している。

例えば、195か国対象の研究において示された、まったく飲まない方が健康にはいいのだとする結論があちこちで紹介されている。また、別の研究の、薬害についての採点結果をみると、最も有害だったのが、なんとアルコールであった。日ごろ健康の敵の立場だったたばこは、この研究ではアルコールよりはるかに有害度が低い。さらに驚くべきことに、たばこはコカインやヘロインなどの麻薬よりも有害でない、との結果だった。

その他、アルコールは食道がんのリスクを上昇させたり、脳の萎縮を高める、つまり認知症リスクを上げるという研究結果もある。愛飲家にしてみれば、目をそむけたくなるような事態が次々と明らかになっているのだ。

面白いのは、そのような状況を紹介した某新聞記者が、これらの研究結果について「事実として受け止めるが、（自分は）酒をやめるつもりはない」と堂々と全国新聞紙上で表明していることだ。昨今のたばこに対する厳しさがアルコールにはないからこそ、このような宣言ができるのだろうと思うと同時に、記者の人間臭さに共感を覚えずにはいられない。

何より健康が第一という風潮が定着して久しい。それだけ、日本が平和である証拠である。生きるか死ぬかが必死な時代は健康など後回し。何せ、明日死ぬかもしれない非常時にあっては、健康云々、たばこ・アルコールに関して気を留める余裕はない。戦争は自殺の抑止力になる、と説いたのは、フランスの哲学者・デュルケールであるが、同じく非常時にはたばこも酒も健康もどうでもよくなるのである。

たばこは、戦国時代に日本に広まった。アルコールの歴史はさらに長い。徳川家康は、江戸時代に3度、たばこ禁止条例を出している。アメリカも1900年代はじめに禁酒法を施行した。どちらも結果的に効果がなかったことは、すでに明らかである。

国の統治者の思いを無視して、たばこもアルコールも嗜好品として多くの人に親しまれてきた。健康のためにいい悪いということとは別の次元で、日常にすっかり馴染んできたものだ。しかも両者とも、一部は税収となり、国の財政を支えている。

幾多の研究結果を示し、あとはご自由に判断してください、といわんばかりである。楽しみのひとつであったものが、いつの間にか健康を維持するために有益か有害かの議論の俎上に載せられている。平和のあらわれであるのだろうが、すべてが疫学的な科学研究で語られるのも味気ない。科学は重要だが、人間の生活すべてを科学で語る必要もないだろう。

有害なのは、重々承知である、でもやめられない。このあたりが愛煙家・愛飲家の本音だろうか。どうやら、その人の生き方や価値まで問われそうな気配である。

なんだか危うい時代となった。

イラスト・伊藤香澄