



## 激増する病気と食

糖尿病が驚くほどの速さで増加しています。戦後の1945年の患者数は3万人ほどでしたが、2010年にはその300倍近くになっているのです。高血圧患者も3000万人と多く、大腸ガンやうつ病も、この10年で2〜3倍に増えています。この原因は一体何なのでしょう。糖尿病が増える原因は、直感的には、過食とおもわれます。たとえば、これまで牛乳は健康に良い、カルシウムを多く含んでいるので骨が丈夫になる、と長い間信じられてきました。しかし実際には、牛乳摂取量の多い地域に骨粗鬆症が多くなっていきます。牛乳や肉類などの動物性食品は、血液を酸性に変え、それを中和するために骨からカルシウムが溶出し、尿への排出が増える、という事実の発見により牛乳が骨を丈夫にするという常識は間違っていたことが証明されたのです。もうひとつの例として、病を引き起こす仕組みの理解が不十分である、あるいは不適切な統計処理があげられます。医学の常識が間違っている可能性があります。糖尿病の原因は摂取熱量ではなく、食の質が問題なのかもしれません。この間、たしかに西洋食が増え、肉や動物性の脂肪が増え、質的に変化しています。食欲は本能であり、命の源です。お腹いっぱい食べることで、満足感という報酬が得られます。人々の食べ物の消費が増えれば経済は成長し、国内総生産（GDP）の向上に寄与します。過食を続ければ生活習慣病が増え、医療ビジネスが成長します。生活習慣病がもたらす平均寿命の短縮は、政府にとって年金の支払いが少なくなるという事を意味しています。それどころか食の消費の増加は社会にとって大歓迎すべきことなのです。売上を増やしたい食品産業にとっては追い風となるはずですが。現代社会は情報によって動かされ、「食と病」を中心に回っていると思われれます。食を知り、病を知り、それを生み出す社会の仕組みを探るならば、病を治す、あるいは減らす方法が見えてくるかもしれません。

### 健康に良くない食品

現代の社会では、あらゆる科学技術を駆使して、食品開発が進められています。より多く売るために美味しさを追求し、安全性の評価は後回しになる傾向が見られます。健康に良いとされる食物には、全粒穀物、菜食、オリーブ油、有機食品などがあります。一方、健康に良くない食品としては、砂糖の多い食品、コーンシロップ（異性化液糖）、精白された穀物、炭酸飲料、赤肉、バター、マーガリン、ショートニング、動物性脂肪とタンパク、牛乳、乳脂肪、ファストフード、食品添加物などがあります。例えば赤肉は健康に良くない、その理由として、ホルモン剤を用いて牛が肥育されている。発色させるために「亜硝酸ナトリウム」が添加されている。動物性脂肪が多い、などがあげられています。アメリカでは家畜の肥育にホルモン剤が使われています。欧州（EU）は、「エストラジオール」（女性ホルモンの一種）に発ガン性があるとして、1988年からアメリカ産牛肉の輸入を禁止したため、アメリカとヨーロッパの間で、「牛肉ホルモン戦争」が続いています。日本は「発ガン性の根拠はない」として輸入を許可しています。しかし、日本国内では牛の飼育でのエストラジオールの使用は認められていません。このように危険性の判断は、化学的というより政治的になされることもあります。赤肉のホルモン剤と添加された亜硝酸ナトリウムとの相乗作用などについても、不安が完全に解消されているわけではないと思われれます。

「炎症は万病の元」 元東大病院総合内科外来医長 金子義保

### マクガバンレポート

1967年ころのアメリカでは、医療費が1180億ドル（約28兆円）に増大し、心臓病で国が破産すると危惧されていました。財政的危機を打開しようと医療改革が勧められ、1977年にはアメリカ議会による「国民栄養問題アメリカ上院特別委員会」の調査結果「マクガバン・レポート」が報告されています。現代の生活習慣病は、「食源病」であり、医師が患者に付きっきりで生活改善の指導をすることは物理的に無理な為、現代医学では治せない、としています。理想の食事は、発芽した玄米、無農薬の季節野菜、海藻と小魚などを主とする元禄以前の日本食とし、アメリカ国民に「食事改善目標」を提案しています。1983年には、マクガバン・レポートの補足「食物、栄養とがん」が発表されています。ここでは「タンパク質の摂取量が増えると乳がん・子宮内膜がん・前立腺がん・結腸・直腸がん・膵臓がん・胃がんなどの発生率が高まる恐れがある」、「これまでの西洋的な食事では脂肪とタンパク摂取量が多く、病気との相関関係が非常に高くなる」としています。