

粗末な食事がいいのか

この記事は中川恵一(東大病院放射線科准教授)著の「がんの練習帳」の一部の趣旨を要約したものです。

“清貧”が長生きにつながるものでも、ベジタリアン(菜食主義者)にがんが少ないわけでもありません。(もし清貧で長生きするのなら、江戸時代の平均寿命は60歳を超えねばなりませんし、ベジタリアンの多いインドは長寿の国になっているはずです。編者註)。また、日本人は太りすぎより痩せすぎのほうが健康によくありません。特に中高年男性の場合は“ちょいポチャ”が一番長生きでがん死亡も少ないのです。なお、20歳からの体重の変化についても「太る」より「痩せる」方が危険であることが分かっています。全国の40~69歳の男女9万人を対象に20歳からの体重の変化を尋ね①5%以上減少、②5%以上増加、③体重変化5%未満に分類し、その後、約13年の追跡期間中の総死亡、がん死亡などの関連を調べた厚生労働省の研究班による調査によると、どの年齢でも5%以上の体重減少の群では総死亡率は高くなり、増加の群は死亡率の上昇は認められなかったという研究があります。がん死亡についても40~60歳代では、体重減少の群では死亡リスクが上昇していました。

また、日本人の約7割が「ダイエット経験あり」という調査もあります。痩せると死亡率が上がるのに、男性の痩せ願望も増えているようです。これには08年4月にスタートした特定健診、特定保健指導(メタボ健診)の影響が大きいと思われます。日本は先進国の中では肥満者は最も少ない国です。痩せ過ぎにはくれぐれも注意が必要です。

食事についても誤解があります。野菜は不足しなければいいので、肉、魚、卵、乳製品もバランスよく摂ることが大事です。それなのに女性を中心に“粗食”が支持を広めています。日経新聞に「玄米や有機野菜などを中心にした日本の伝統的な食事をする“マクロビオテック[フード](長寿食、自然食)”が流行っており、スーパーやレストランのメニューなどで売り上げを伸ばしている」と言う記事が載ったことがあります。そして、デパートを始めとした高級レストランで肉や卵、乳製品などの動物性たんぱく質は使わず、有機農産物や天然調味料にこだわった弁当(7~900円)を、同嗜好の料理(3~4000円)を売り出したら女性が沢山押し寄せました。

このマクロビオテックは一言で言うなら貧しかった昔

の日本人の食事です。健康的とは言えません。オーガニック(有機栽培)とか有機農法とかの“自然主義”はキーワードですがむしろ寄生虫などの方が怖いと感じます。日本の食品添加物は安全性が確認されていますから、貧しかった(短命だった)頃の食事にわざわざ高いお金を出す理由が分かりません。

リスクをどこまで重視するか

ロタウイルスは子供の腸炎を引き起こします。一般にはノロウイルスが知られていますが、ロタの方が重症になることが多いようです。そのロタにもワクチンがあります。注射ではなく口から飲み込む(経口)タイプです。

このロタのワクチンの開発は難航しました。最初にできたころのワクチンは子供の腸重積(腸が詰まる病気)が増えたので1999年、販売が中止になりました。次にできた2種類のワクチン(ロタリックスとロタテック)にはこのような副作用が認められなく、日本ではロタリックスが2011年から、ロタリックが2012年から用いられるようになりました。お陰でアメリカでは子供の下痢による入院が80%も減ったという報告があります。

ところが、昨年2月、「ニューイングランドジャーナル・オブ・メディシン」にこの2種類のワクチンの接種で腸重積の患者が増えた、との論文が発表されました。これらワクチンの使用はすでに06年から始まっていたのに、何故今まで報告されなかったのか、調べてみると、それはその副作用は滅多に起きていなかったからなのです。だのに何故? それは使用がだんだん増加する中で、何十万に一の副作用がカウントされ始めたからでした。しかし反論としてアメリカの場合、毎年、5万3千人の入院と17万人の救急外来の受診を減らすことができたと算定しました。その間、腸重積が起きたのは100例ほどだと算定しました。

ワクチンには副作用がつきものであることを知り、「リスク」があるからと言ってその存在を全否定してはいけないのです。インフルエンザにしたって子宮頸がんワクチンにしたって何万に一のリスクを承知しなければなりません。

〈あ と が き〉

- 1) 当院ミニギャラリーは目下、三宅繁樹さん(若狭町麻生)の油絵です。「つばな会」の会員です。退職後、習い始めて5年でここまで描けるようになるのです。感心して見て下さい。
- 2) 今冬もまた、インフルエンザのワクチンを打つ季節になりました。市町村からの通知票を忘れずに早めに接種して下さい。