

## SUNDAY NIKKEI

日本人の約6割は、がん、心臓病、脳卒中のいずれかで死亡している。圧倒的に多いのはがん、心臓病、脳卒中と続く。この3つの病気が予防できれば、日本人の寿命はもっと延びるに違いない。

これらの病気が果たして予防できるか、「可能性を探ってみよう。」

孫子の言葉に「敵を知り、己を知れば百戦危うからず」とあるように、まず病気のことで、自分のことを知っておく必要がある。

がんは「遺伝や体質による病気」と思い込んでいる人が多いが、実際には、ほぼ生活習慣と環境中に原因があると考えてよい。

心臓病、特に心筋梗塞(こうそく)は高血圧症、糖尿病、脂質異常症の3つが主要な原因になっている。心臓には自らに血液を送る血管(冠動脈)があり、細く複雑なため、これらの原因で詰まりやすくなる。

脳卒中は脳の血管が詰ま

## ほどほど健康術



イラスト・中村 久美

る病気と、破裂する病気の2つに分けられる。どちらも血管の病気で心臓病との共通点が多い。原因もよく似ている。

高血圧症、糖尿病、脂質異常症の3つが重要ということになる。これらは病気というより、死亡につながる病気になりやすい「体質」と考えればよい。体質は基本的に遺伝子で決まるが、発病するかどうかは生活習慣によるところが大きい。

海外の統計学者たちによる推計によれば、糖尿病の90%、心臓病の80%、大腸がんや脳卒中の70%が、生活習慣上の問題で発病し、

## 病気は自分で予防する

遺伝子の関与はごく一部にすぎないという。

60年ほど前、日本人が大腸がんになる割合は米国人の5分の1以下だった。ところが生活習慣が大きく変わった今、米国と同じ割合になっている。

遺伝子の研究が華やかだったころ、その仕組みさえ分かれば、どんな病気も克服できるようになるはず、という期待があった。しかし生活習慣を改善するほうが、はるかに大切だったのだ。予防のポイントとは体質によって異なる。検査を受け、データに異常があったら、それに合わせて生活習慣を見直すことだ。

海外の大規模調査から過剰な医療で健康を害する人が少なくないことも分かってきた。検査値や薬に振り回されないことも大切だ。

健康長寿は医療ではなく、自分の努力で獲得するものといえる。その努力に手遅れはない。

(新潟大学教授 岡田正彦)

## 健康食品③ 「病気への効果」うたう製品疑う

健康食品はしばしば体に健康被害をもたらします。被害は大きく2つの種類に分けられます。このうち1つは、医薬品の違法な混入など製品自体に問題がある場合です。

2007年に茨城県で発生したケースでは、アトピー性皮膚炎への効果をうたった錠剤を中国から個人輸入して子供に服用させたところ、顔がむくんで丸くなる「ムーンフェイス」などの被害が出ました。後の調査で、ステロイド剤が含まれることが判明しました。

怪しい製品を見分けるにはどうしたらよいのでしょうか。まず「病気が治る」など強い効果をうたったものは疑ってみてください。特許取得や受賞歴を広告に表示してあることもありますが、

決して効果を保証するものではありません。国立健康・栄養研究所のホームページでは、過去に被害を起こした健康食品の情報を公表しています。参考にしてください。

2つ目の被害は「使い方」によるものです。製品に問題がなくても、健康被害を起こすことがあります。たとえば病気を治すことを目的に健康食品を使えば、本来の治療がおざりになって病状が悪化することがあります。また脂溶性ビタミンなど食事から取るなら問題がなくても、サプリメントなどで過剰摂取すると健康被害につながる可能性があるため、注意しましょう。

(回答者—梅垣敬三・国立健康・栄養研究所情報センター長)

知  
得  
ワ  
ード