

日本予防医学会・メール配信

NO. 9 2010. 8. 24

日本予防医学会 会員の皆様へ、

日本予防医学会・副理事長の、荻野景規です。

本年度より、予防医学会から、メールを配信させていただき、
予防医学の普及に努めたいと思います。

なにとぞ、よろしくお願い申し上げます。

コラム——公衆衛生の学窓から——

どう読む？健康情報

●100歳以上不明 281人 自治体は住民票削除に着手

2010年8月14日（土）16:50

全国で所在不明が明らかとなった100歳以上の高齢者は14日までの

共同通信のまとめで281人に達した。

<http://news.goo.ne.jp/article/kyodo/nation/C02010081401000453.html>

●20 August 2010 BBC News

Japan man 'kept dead mother in a backpack'

<http://www.bbc.co.uk/news/world-asia-pacific-11039196>

高齢者の所在不明問題のニュースが、国内外に拡がっております。

と同時に、

「生存は書類上だけ？日本が、本当に長寿大国かどうか、怪しくなってきた？」

などと、長寿国家、日本を疑う声も国内外で、出ております。

①住民基本台帳に基づく日本人の人口は、1億2,705万7,860人

（平成22年3月31日現在） 総務省自治行政局住民制度課

うち 281 名が行方不明となりましても、全人口に対する割合からみて、0 歳児が、あと、何年生きることができるかという平均寿命に、ほとんど影響ありません。

②また、100 歳以上の方の余命年数は、他の年代に比べ、非常に短くて、平均寿命の計算にほとんど影響ありません。

(20~30 代の方が戦争などで、なくなれますと、余命が長い分、平均寿命の計算に響きます。)

③ 厚労省によると、「そもそも、男性 98 歳以上、女性 103 歳以上のデータは、曖昧さがぬぐえないため最初から計算に入れていない。平均寿命を修正することにはならないだろう」ということです。

しかしながら、早急なる高齢者の安否確認は、正しい健康情報の集積のためにも必要です。

それでは、今回も

引き続き、正しい健康情報とはなにかを考えていきたいと思います。

前回のメールでご紹介しました、ある健康指導士の著書の目次から、再度抜粋。

○男のパン・牛乳信仰は正しいか？

○悪い油の取りすぎでホルモンが乱れた男たち

○小麦製品を摂りすぎるとウツになる。

○温かい食べ物は、代謝をあげる。

○朝食を、食べると解毒排泄モードが弱まる。朝は 1 種類だけの旬の

国産・果物の生搾りジュースを飲み、毒素を排出する。酵素どおしが

けんかするからミックスジュースはだめ。無理ならバナナを食べる。

著者の主張の

最初の「男のパン・牛乳信仰は正しいか？」の詳細を、

のぞいてみましょう。

著者は、パン、牛乳、コーヒー飲料は体に悪いと主張します。

●著者がパンを 食べることをすすめない理由
トランス脂肪酸=質の悪い油を、含有しているから。
活性化している状態のイースト菌は、ビタミンBをエサとして食べる。
すべての小麦製品は日本人と相性が良くない。
小麦粉は加工食品であり精製過程でミネラル失っている。
コメ不足に陥り腸内は、オリゴ糖不足に。→善玉菌が死ぬ。
小麦は体を、冷やし、下痢を助長。小麦過多は腸を酷使する。
→冷え性になり筋肉の動きが悪化する。代謝がますます鈍り、
悪循環。免疫力が低下し、あらゆる病気になる。冷え肥満になる。
朝のトーストは、水分の少ないパンから、さらに水分を抜いたもの。
水分の少ない小麦粉は、粘膜の水分を吸ってへばりつき、
胃腸壁に残留物としてヘドロのようにたまり、栄養の吸収が鈍り、
代謝が落ちる。

●著者が牛乳を 飲むことをすすめない理由
子牛の飲み物であり、人には向かない。
とくに日本人は乳糖・動物性たんぱく・動物性脂肪を、
消化代謝しにくい。牛乳はアレルギーになりやすい。
乳牛はステロイド剤を投与され飼育されているから、
牛乳を摂取した人はホルモン異常になりやすい。
乳脂肪は肥満を促進する。日本人の内臓には
動物性脂肪・動物性蛋白質は合わない

●著者がコーヒーを 飲むことをすすめない理由

男の冷えを誘発するアイスコーヒー。

高温焙煎で、コーヒー豆の油分は高濃度の過酸化脂質である。

暑い地域で収穫されるコーヒー豆は本来体を冷やす。代謝を下げる。

●朝食なんて食べなくてOK。朝は消化力が弱く、食べると解毒排泄モードが弱まる。

朝は旬の国産の1種類だけの果物を生搾りジュースで飲み、毒素を排出する。

ここから見えてくるのは、

牛乳害悪説	牛乳環境ホルモン説	宿便説
朝食不用説	食べ物の温冷二分法	トランス脂肪酸
デトックス	白い食べ物（砂糖、白米、精製白パン等）害悪説	
酵素栄養学	日本人には合わない説	体温上昇推奨説

しばしば登場する健康論争の、話題がてんこもりです。

なにが、より正しい説なのか、一般の患者さまに理解していただくために、

それぞれの反対説と、その根拠を列挙・説明できることが、

予防医学指導士には求められます。

例えば、

「コーヒー・小麦は、体を冷やすから食べてはいけない説」は正しいのでしょうか。

先日、私の後輩で、日本予防医学会会員でもある

今井一彰先生（福岡市博多、みらいクリニック 院長）が、冷えを

テレビでご解説されておられ、勉強になりました。

夏の冷え性は、旬の話題です。

また、最近、低体温症の警告をよく聞きます。冷え性や低体温症のかたは

「食物の体を温める・冷やす食性」を知り

温性食材を積極的に摂り、体温を改善しましょうと、いわれます。

はたして、「食物の体を温める・冷やす温冷2分法」の食性とは、何なのでしょう。

食事誘発性熱産生とは別に、温性食材を食べると、本当に体温が上がるのでしょうか。

調べてみました。

まず、

●インドのアーユルヴェーダ医学と中国医学では温冷2分法の食性の分類が異なります。

例	アーユルヴェーダ	中国医学
トウガラシ	冷	温
玉ねぎ	冷	温
生姜	冷	温
ニンニク	冷	温

食性は、その土地の気候風土に大きく影響を受けるので、異なる分類は当然であるとの解釈もあります。

例：中国では体を温めるトウガラシ。

南インドなどの熱帯地域では、発汗作用を促すから体を冷やす

●しかし、同じ日本国の中でも

中国医学、漢方、マクロビオティック、酵素栄養学等、様々な派、いろいろな提唱者により、同じ食べ物が、異なる分類になっています。

例：鶏肉、牛肉、豚肉は提唱者により、温や中間の異なる分類になっている。

例：北方産、寒い地方産、冬が旬の食物は体を温めることになっているが、果物は全般に体を冷やす。しかも、体を冷やす果物の中でも例外があり、北方産、寒い地方産であっても、リンゴ、サクランボ、ブドウ、プルーンなど、コーカサス地方原産の果物は体を冷やさない。

など、私が手にした限りの著書や、インターネット上の記事では、

分類の根拠は、述べられておらず、不明確で、当惑させられます。

●H3. 2. 25 発行「食と栄養の文化人類学」 和仁皓明訳 中央法規、
原本 Food and Nutrition : Customs and Culture by Paul Fieldhouse

によると、食品の、温冷2分類法は、そもそも、中国医学由来のものではなく、
起源は古代ギリシャに始まり、
そこから派生した伝統的食習慣は、世界中に、普及とあります。(参照 : P90~P96)

起源

古代ギリシャ→アラビア商人・スペイン人を通じて
→中南米で強い支持。中国・インドでも一般化。

基礎概念

体温が温冷2間のバランスが維持されているとき=健康
バランスが崩れると=病気になる

Searchすると、Hot-cold classificationの学術記事は a Mexican studyなどの、
米国系 study が、やはり多いです。

「食と栄養の文化人類学」から、作成した分類例

	体を温める食べ物	体を冷やす食べ物
メキシコ	牛肉、豚肉、トウガラシ、油、玉ねぎ、 ラデッシュ、アルコール飲料 生のトウモロコシで飼育された鶏肉 少ない水で栽培されたメイズ・コーン →→→→→	柑橘類、熱帯果物、新鮮野菜、乳製 山羊肉 冷の食物は消化が悪い ゆでると冷になる
	調理法で温にも冷にもなる食物は、 豆、トウモロコシ・米・小麦・砂糖製品	

タイ

たまご

バングラデシュ たまご 温の食物は消化が悪いので、

体が弱い人は摂取を制限する。

ヒンズー教	生食	調理済み食品
インド タミールナドゥ州	鶏肉、いわし、牛乳、果物全般 馬鈴薯、カシューナッツ、玉ねぎ、	食肉全般、鶏卵、蟹、バター、米、 全ての野菜、チリトウガラシ、ピクルス
北米 ミシガン洲		果物、野菜、スパイス、ピクルス、豚肉

上記にも、矛盾点が見られます。 例 : たまご

●この著書「食と栄養の文化人類学」を引用された栄養学者の

高橋久仁子 群馬大学教育学部教授は、

「温冷2分法は確固たる科学的根拠がない」と、

述べておられます。「食べもの情報」ウソ・ホント」講談社

●しかしながら、「温冷食品は、生理的効果を及ぼす証拠がある」という研究報告は古くからあるようです。

①Ramanamurthy, P. S. V. 'Physiological Effects of 'Hot' and 'Cold' Food in Human Subjects. ' J. Nutr. Diet., 6:187-191, 1969

②食性を科学的に調べるため、女子栄養大学と北里研究所が共同で行った実験例から

結論 : 温性の食品を食べると血液循環がよくなって体があたたまる。

体を温めるだけでなく冷えた状態から回復しやすくしてくれる。

<http://www.terumo-taion.jp/health/hiesyo/03.html>

③「コクとうまみの秘密」伏木 亨（ふしき とおる）京都大学・農学研究科教授 新潮社

（参照：P43）

「体中に温度プローブを張り付け、各食材を摂取させると、温熱食材はいずれも

体温を上げることが、観察されました。中国家庭料理に生きる」温冷2分法は、
「驚くほど正確であり、けっして、迷信ではありません。」

以上 ①②③から、

温冷2分法は、経験的な知見からでたものにせよ、合理性はあるようです。

●「酵素で腸年齢が若くなる」 鶴見隆史 青春出版社 (参照：P116)

快調な腸内環境のために、生酵素たっぷりの

生野菜と果物中心の食事を、推奨する医師の鶴見先生は、

食べ物を陰性・陽性・酸性・アルカリ性に分け、

以下のように述べておられます。

結論：なま野菜果物をずっと食べて冷え性にはならない。むしろ体内酵素が、
十分に満たされ、新陳代謝が、良くなるので、慢性的な冷え性は改善されていく。

●さて、ここで重要になってくるのが、

「温冷2分法は、食性のバランスが大切」という基本概念です。

冷性食材も、温熱食材と組み合わせたり、調理法しだいで温に変わるそうですし、

ホメオスタシスが働きますから、大した問題には、ならないようです。

つまり、からだを冷やす食べ物＝陰性＝悪という曲解は、極解で、誤解でしょう。

●そのうえ、「コーヒー・小麦は、体を冷やすから食べてはいけない」説は、

お得ではありません。

コーヒーは、飲めば体に良いとするEBMが、積み上がってきていますし、

Effect of coffee and green tea consumption on the risk of liver cancer:

cohort analysis by hepatitis virus infection status.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19505908?dopt=Abstract>

「こなモン」無くして、

手打ちうどんや、お好み焼き、てんぷら、あんぱん断ちして、

豊かな日本人の食人生が送れるとは、思えません。

●毒でもない限り、食べ物に、体に悪い物は無くして、

体に悪いとすれば、食べる量と、食べ方に問題有りとするスタンスに、

私は立ちたいと思います。

●ところで、ここまでは、体温上昇推奨説にのっとして、

食性を考えてきたのですが、

低体温推奨派もおられます。(公平を期して、挙げます。)

長寿のためには、低体温傾向が重要なのだそうです。

抗加齢医学会と、有名な日野原重明先生の説です。

(日野原重明先生のご体温は 35°C だそうです。)

Bruno Conti, Ph.D.

The Scripps Research Institute Reduction of Core Body Temperature Prolongs Life Span of Mice Fed Ad Libitum –

A Transgenic Model of Calorie Restriction?

<http://news.healingwell.com/index.php?p=news1&id=535876>

●それにしても、予防医学指導士の役割は、大変です。

「私は、確かに、太っ腹。しかし、健康です。問題ない。」

「忙しくて、やせる暇などありやあせん。」などと、

相手は健康 無関心派ではないにせよ、

健康 無干渉派で、その多くは、強気の生活習慣病予備軍です。

健康指導に、聞く耳持たずの方が多いの現実です。

しかし、相手の興味をそそろうと、

ある健康情報に、私見や偏見を加味しての情報提供はご法度です。

時流に乗った健康法を吹聴しておりますと、のちに、

恥をかくことになるやも、知れません。

健康情報は、生ものなのですから。

予防医学指導士の役割は、

ご本人に、正しい健康情報を提供し、
健康リテラシーを、身につけていただき、
自己判断のもとに、
ご自分の健康の自己管理を、
していただくことです。

なにが正しい健康情報なのか、終わりのない探索を
ごいっしょに、続けましょう。

ここまで読んでくださって、
心より感謝いたします。

日本予防医学会では
予防医学普及のための教育・人材育成をめざします。

予防医学指導士の特別研修会が、9月23日に開催されます。
ぜひ、ご参加ください。

●無料配信メールソフトで、書いております。
読みづらいところが、多々ありますことを

深くお詫び申し上げます。

●日本予防医学会のホームページ

<http://www.yobou-igaku.org/aim/index.html>

◎配信済みのメールマガジンは、
日本予防医学会のホームページで、
ご覧になることができます。

◎配信メール先を変更する場合、
配信解除は、以下からお願いします。

public02@md.okayama-u.ac.jp

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科

公衆衛生学分野

日本予防医学会 事務局 荻野景規

〒700-8558 岡山市北区鹿田町 2-5-1

TEL : 086-235-7184 FAX:086-226-0715

e-mail : public02@md.okayama-u.ac.jp