

## 特別連載寄稿「健康、心、薬」第二弾

●千葉大学名誉教授、薬学博士 佐藤 哲男氏 寄稿

### ▼第2話 健康番組のウソ・ホント

最近テレビの健康番組には大学教授という肩書の人々が多く出演し、勝手な意見を述べています。視聴者の多くは素人ですので、その内容を100パーセント信じ込み、家族や友人にそれを伝えます。インターネットで瞬時に世界中に発信できるこの時代に、テレビの耳新しい情報はまたたく間に全国に広がります。その結果、テレビの中で健康によいといわれた品物は、数時間のうちにスーパーの棚から消え、店はその対応に追われます。テレビ局は「いかにして視聴率をあげるか」が至上命令です。したがって、「視聴率さえかせげれば何をやってもよい」という雰囲気が生まれ、その結果、やらせが横行し、視聴者に見破られない様に物語を巧妙に作り上げます。

健康番組以外に娯楽番組の中でも、「医学博士」や「〇〇大学教授」という人々が健康情報を語っています。番組のスタッフがその内容を検証することは殆どないでしょうから、番組の中では権威者のいうままに放映されます。したがって、その内容にウソがあっても、それはテレビ局の落ち度ではなく、偉い先生の責任です。ご記憶の人も多いと思いますが、かつてNHKで放映された「納豆ダイエット」の番組がありました。納豆を食べるとダイエットに効くということで、その動物実験のデータなどを紹介しました。翌日はスーパーの店頭から納豆が姿を消したという騒動です。しかし、間もなくそれはねつ造だった事が判明しました。視聴率をとるための現場担当者のプレッシャーの落ち着く先がこういう結果になったのです。

健康になりたいばかりに健康食品を食べて、その副作用で病院にかつぎ込まれることがあります。初めて新しい健康食品を食べたり、飲んだりして、少しでも体調が変だと思ったら直ぐ中止することが肝要です。食品も添加物も同じですが、身体に害を及ぼすためには、それなりの量が必要です。昔「焼き焦げで癌になる」ということが高名な癌研究者から発表されました。それは魚の焼きこげの中に発癌性物質を発見したからです。しかし、それは研究室での試験結果で、家庭で焼き焦げによる癌を作るためには、焼いたサンマを毎日20匹程1週間も続けて食べない限り癌にはなりません。しかも、今日食べて翌日癌になるというものではなく、一般には、正常な細胞が癌細胞に変わるためには20年かかります。試験管内での結果をいきなり人に当てはめると大変な誤りをおかすことがあります。何故か。その主な理由は、試験管の中には解毒の仕組みがないが、身体の中には強力な仕組みが備わっているからです。試験管内の実験結果と、身体の中の反応とは同じではないのです。テレビでは、専門家と称する人が、試験管内と身

体の中の現象が同じであるとして毒性を説明するので、視聴者は極端に不安になるのです。お茶に含まれるカテキンを実験用ネズミに投与したら発癌性がみられたとの報告もあります。しかし、発癌性の試験に使った量は、普通皆さんが飲むお茶の40倍も濃いものです。したがって、普通にお茶を飲んだからといってすぐに癌が出来るわけではありません。

サンマとカテキンの例から分かる様に、毒性は量によって決まるのです。薬の副作用も同じです。決められた量を越えて飲むと危険な状態になることがあります。健康番組に出演している専門家は、量を全く無視して、「この物質は危険です」、或は「この食品は健康によいです」といいます。これを見た視聴者は何もかも危ないもの、逆に、必ず身体によいものと判断します。テレビで、「この食品は血圧を下げます」といっても、それが動物実験や試験管内での結果だったら、人でも同じという保証はありません。

医薬品の場合は、患者を用いた臨床試験の結果に基づいて厚労省が承認しますので、その薬の効き目や副作用を示す量が決められています。しかし、一般の健康食品の場合は、患者を対象にした試験は義務づけられていません。つまり、業者が勝手に広告を出して宣伝することが出来るのです。ただし、「〇〇の病気に効く」と表示したら、薬事法違反ですので、業者はその規制の間を縫う様に巧みな表現でそれを宣伝します。テレビでの宣伝や健康番組の中で、健康食品が「身体によい」、「身体の不調が治った」などの説明があったとしても、それは動物での試験かもしれません。その情報を信じて飲んで何も効かなかった場合はそれを購入した金銭的な損だけで済みますが、もしそれを飲んで身体を壊したり、具合が悪くなったりしたら取り返しがつかない損失です。健康番組の中の情報には直ぐには飛びつかない方が賢明です。

### ▼第3話 ノロウイルスによる急性胃腸炎

毎年秋から冬にかけて激しい嘔吐、下痢などの症状を示す感染性胃腸炎が流行しますが、その多くはノロウイルス、ロタウイルスなどによるウイルス感染が原因です。保育所、幼稚園、小学校などの小児や、病院、老人ホーム、福祉施設などの成人で集団発生がみられることがあります。感染力が非常に強いので、汚染された物の表面（ドアノブ、手すりなど）を触った手などから口に入り感染します。

潜伏期間は約2日で、激しい嘔吐（1日5-6回）や米のとぎ汁のような白色の下痢便が特徴です。現在、ノロウイルスの特効薬はありません。したがって、脱水症状を防ぐため、市販のスポーツ飲料などで水分を補給することが必要です。下痢止めの薬を使うと、ウイルスが体内に溜まってかえって病気の回復を遅らせる

ことがあります。

予防方法としては、食事前やトイレの後などに石けんでしっかりと手を洗うことが大切です。また、患者の便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれていますので、その処理には十分注意する必要があります。下痢の症状がなくなっても、患者の便にはしばらくウイルスが排出されますので、症状が治まっても安心はできません。汚物を処理する際には使い捨ての手袋を使用し、用便後や調理前の手洗いを徹底することです。

消毒、殺菌の方法としては、熱湯あるいは市販の塩素系漂白剤（通常は5から10パーセントの次亜塩素酸ナトリウム）を使います。その場合は、原液10ミリリットルに水1リットルを加えて薄めます。アルコールや逆性石鹼はあまり殺菌効果はありません。調理器具、おもちゃ、衣類、タオルなどは熱湯（85℃以上）で1分以上加熱するとウイルスは死にます。

**\*特別連載寄稿「健康、心、薬」第三弾に続く！！**



◇雪の晴れ間