

「何でも食べて病気になる」という現実！？

医学が進歩しても何故病気が減らないのか

現在、ガンで死亡する日本人の数は、年間 37 万人以上で、死亡原因総数の 28.5% で第 1 位です。(2016 年人口動態調査 厚生労働省) 次いで第 2 位が心疾患 (同 15.1%)、第 3 位が肺炎 (同 9.1%)、そして 4 位は脳血管疾患 (同 8.4%) となっています。いわゆる 3 大生活習慣病といわれる、ガン・心臓病・脳卒中を死因とする死亡総数は約 68 万人で約 52% を占めています。特にガンは 1981 年以降に死因順位の第 1 位になってから、一貫して増加しています。因みに、1991 年にはガンで亡くなる人は 23 万人でした。25 年を経て、ガンで亡くなる人は年間で 14 万人も増加し、今や 3.5 人に一人がガンで死亡するというゆゆしき問題となっています。医療技術の進歩による早期発見がその原因の一つかもしれませんが、年々病人が増え続けていることは疑いのない事実です。その結果、国民医療費も 42 兆円を超え 2025 年問題を控え、いかにしてこれを乗り切るのが国家的な課題となっている事は、皆さんご承知のことと思います。国民医療費が増え続けることが問題になってから、昨今は未病、予防というキーワードが盛んにいわれるようになりました。ガン治療は、多くは抗がん剤、放射線、手術による除去でいずれも対処療法です。こういった対処療法的治療を否定するものではありませんが、本来、ガンや心臓病、脳梗塞などの現代病は生活習慣病といわれている通り、その大きな原因は、生活習慣、特に日常の「食習慣」にあることを私たちは深く認識する事が必要です。

免疫力低下の要因

現代人が生活習慣病をはじめとする病気に罹りやすくなっているのは何故でしょうか？ 人間の本来の生命というのは、どんな病気でも自分で治してしまう力、自然治癒力をもっているものなのです。現代の人はこの尊い力を自ら低下しているのかもしれませんが。私たちは便利性或合理性、快適性を追求するあまり、自然の力や本来の自分の体を信じることを忘れ、薬物や化学物などの人間が作り出したものに依存して生活をおくるようになりました。最近の子どもの自然治癒力はきわめて低下していて、アレルギーに悩む子どもは普通のことになってしまいました。アレルギー体質というのは、正常な免疫能からはみ出してしまっただけで抵抗力が弱まってしまった姿です。クラスで誰かが風邪を引くとたちまちクラス全員に感染し、あっという間の学級閉鎖です。昔の子どもは、友達に風邪をうつされても、強い抵抗力でそれをはね返し、外で遊び続けていました。子どもだけではなく大人も同様に、風邪を引くとなかなか治りきらず何ヶ月もその症状が続く人が増えています。つまり自分で自分の風邪が治せないようになっているのです。これは慢性病と共通したところがあり、現代

病の大きな特徴となっているような気がします。この免疫力（抵抗力）の低下は、いったいどこにその要因があるのでしょうか？ライフスタイルの変化は私たちに様々な幸せをもたらしました。どこでも足を使うことなく移動が可能になり、四季の温度差を気にすることなく一定の気温下で過ごす生活、力を使うことなく重い物を移動できたり、声に出して人に聞くことなくわからないことが解決できるインターネットの日常、便利で快適で合理的な日々の生活です。一方で、それは自分の体を使うことなく、あるいは、本来、自分の体に具わっている自然治癒力を放棄し、他のものに依存してしまっている生活なのです。こういったライフスタイルの変化は人間の免疫力低下の大きな要因の一つかもしれません。そして、最も大きな要因は「間違った食生活」にあるのです。

主な原因は「間違った食生活」にあった

我が国は戦後、アメリカの生活様式を取り入れ追い掛けてきました。そして今でもアメリカは、多くの面で日本の先導者であることは疑いのない事実です。そんなアメリカが今から40年以上前に、7年の歳月と数千万ドルの費用と世界各国の優秀な学者を総動員して「米国上院・国民栄養問題特別委員会レポート」を発表しています。かいつまんでいうとこんな内容でした。

「肉食中心の先進国の食事は、人間にとって、実は不自然な食事であり、我々は今までそのことに気づかなかった。先進国に多いガンをはじめとする生活習慣病の原因は、すべてこの“悪い食習慣”の結果であり、我々は即刻食事の内容を改めるべきだ」。そして、「食事改善目標」のガイドラインとして以下のような点が述べられました。

▽動物性脂肪の摂取量を少なくする。

▽植物からとれる不飽和脂肪でそれに置き換える。

▽糖分量を多量に含んだ食物の摂取量を抑える。

▽果物、野菜、穀物の摂取量を多くする。

▽一般の牛乳をやめて低脂肪、無脂肪牛乳を飲む。

▽バター、卵などの高コレステロール食品の摂取量を少なくする。

いかがでしょうか？ところが、アメリカの上院のこのレポートに先駆けて、1966年と1968年の二度にわたって、日本の国会で「ガン問題」が議論されました。第51回衆議院科学技術振興対策委員会と58回同委員会がそれですが、そのとき、日本の見識のある栄養学者、医学者は「ガンをはじめとする慢性病の原因は、主として食べ物にある」ということ証言しているのです。昔の医学は、すべての病気を病原菌に求めていました。しかし、感染症の猛威を受けずにすむようになった現代では、多くの死因が、生活習慣病といわれています。ですから、生活習慣病のほとんどが、病原菌によるものではなく、体質の変化によって引き起こされていると理解するのがごく自然のことといえます。体質というものは遺伝的な要素が支柱ではありません。その人の現在の体質を組み立てている支柱は、これまで毎日食べ

ている食べ物にあることに他なりません。先に述べたアメリカ上院レポートは、数多くの国や民族の食事傾向と病気の間係を調べ、民族によって、あるいは時代によって食べるものに違いがあり、そのことが病気の発生と深い関連性を持つということを説いているのです。食べ物こそが人の体質をつくり、その体質の違いによって生活習慣病にかかる人と健康を保持出来る人に分けている・・・・この事実を直視しなければならない時代に生きているのです。私たちは、何でも食べて病気になってしまう体質を知らず知らずのうちに受け入れてしまっていることにそろそろ気づくべきなのではないでしょうか？

佐藤成志著 「穀菜食で病気にならない体をつくる」から抜粋、追補