

アツアツは万病のもと 熱いお茶、熱い味噌汁でがんになる

特別カラー

竹下景子のすべて / 内田有紀 撮り下ろしセクシー

スクープ袋とじ

帰ってきた細川ふみえ 独占ヌード公開!

袋とじ

2019あなたの初夢 週刊現代が叶えましょう 着物でアーレー

有名人チャリティー「私の愛用品をお譲りします」

昭和の怪物

吉田茂



現金5000円を100名に! 懸賞付き

東大クイズ王

全366社「大きくなっている会社」「小さくなっている会社」

### 医療大特集

検査でわかることはごく一部、そして検査は間違える

1

特別定価500円

5・12

Weekly Gendai 2019 January

# 死ぬ前と死んだあと

気をつけるべき法律 知っておくべき法律

やらなきやいけなことが、こんなに 預金の名義を変える / 生命保険の請求 / 役所との折衝 ほか

完全保存版

老親もあなたも、これを読んで準備を

豪華懸賞クイズ&3大袋とじ 2019年新春合併号

ふるさと納税 返礼品をもらったあなたに 肉も魚も一時所得です

1970年代最高のテレビドラマで盛り上がる



いまになってあの人の気持ちかわかる 渥美清 横山やすし 美空ひばり 石原裕次郎 逸見政孝 ほか

二宮レポート スペシャル版 サッカー 日本代表監督 森保一

「検査したから」が、間違いのもと 血圧は検査の仕方違う 医師の考え方も違う 脳ドックを受けてもわかることはほとんどない 見つからないほうがいい、見つけられないほうがいい病気がある 検査して大丈夫と安心するほうが、よほど怖い



# 「検査し間違い」が「たから」のもと

見つかるがんもあるが、見つからないがんもある

結局は運しだい

肺がんの半分は見落とす

レントゲン画像による胸部エックス線検査は肺がんの半分以上を見落とすしてしまいます。この検査による肺がんのスクリーニング（選別）は推奨されないという事は、グローバルスタンダードでは常識なのです

そう話すのは東京・杉並の河北健診クリニックで起きたがん見落とし問題の「特別調査委員会」メンバーの一人である、上昌広医師。

18年7月、河北健診クリニックが40代の女性の肺がんを見落とししていたことが発覚。同クリニック

クは杉並区から区民健診を受託していた。女性は05年から複数回、同クリニックで区民健診などを受けていた。胸部エックス線検査で肺がんが見られる影が写っていたにもかかわらず、3回にわたって見落とされ、18年6月に死亡した。  
12月13日、特別調査委員会は、今回の問題の報告書を公表。その中で、「胸部エックス線検査は」一方向からの撮影なので、骨や心臓の死角になって病変が見えないということがあり得ます」「日本の国民一般は、こ

毎年健康診断を受けているから大丈夫——、そう思っていると、落とし穴に真逆さまだ。きちんとした知識を得て、自衛しなくてはならない。

18年7月、記者会見で謝罪する河北健診クリニックの関係者ら



のような胸部エックス線検査の限界を知らないまま、肺がん検診を受け、「異常なし」という判定を受けて安心感を得ている」などと、バツサリ斬り捨てている。医療専門誌「ロハス・メディカル」編集発行人の川口恭氏が語る。

「元々、胸部エックス線検査は結核を見つけるために始まったものなのです。それが結核の検診がほぼ必要なくなってきたから、肺がん検診として、名目を変えて続けられている。医師会と検診機関の利権だけが温存されている状態なのです」

報告書にもある通り、肺がんは腫瘍ができた場所によっては見つけるのが困難になる。特に肺の中心部分である「肺門部」などは、胸部エックス線検査では死角になりやすい。見つかるかどうかは、

腫瘍ができる場所の運しだいなのだ。「医者がマンガで教える 日本一まつとうながん検診の受け方、使い方」の著者、近藤慎太郎医師が解説する。「現場の実感としては、胸部エックス線検査とマンモグラフィが最も見落としが多い検査のような気がします。マンモグラフィも乳腺濃度の高い人の場合、全体が白く写ってしまうので病変を見つけないんです。

他にも腹部のエコー検査は、肥満の方の場合、脂肪に邪魔をされて、得られる情報が極端に少なくなってしまう。肥満ではない人の場合でも、肝臓、胆嚢、腎臓などはかなり正確に見ることが出来ますが、膀胱に関しては全体の半分ほどしか見えていません。がん検診には、盲点や落とし穴がたくさんあるのです」「見つからないがん」はある。大切なのは、検査に振り回されないことだ。



# 血圧は検査の仕方でも違う 医者の考え方でも違う

「血圧は測る時にちよつと緊張しただけで、値は20から30も変わってきます。医者の着ている白衣を見ただけで緊張して、血圧が上がる人もいます。検査でその瞬間だけ測り、高いとか低いとかいった判断を下すのは適切だとは思えません」(社会福祉法人「同和園」附属診療所長の中村仁一氏)

最も測る機会が多い数値といえば、血圧だろう。しかし、血圧は検査の仕方でも違う。値が変わる。



てしまう。一般的に家で測るよりも病院で測るほうが高い値が出る。食事をするとき血液が腸に行き、血圧が下がる。そのため、毎朝、毎晩同じ時間に計測しているという人も、日によって食事のタイミングが違えば、数値が大きくブレてしまう。部屋の気温や服装も重要だ。寒い部屋や薄着の状態では測定すれば、血管が収縮して血圧が上がる。反対の状態であれば血圧が下がる。右腕で測るか、左腕で測るかによっても血圧の値は変わる。さらにややこしいのが、血圧の「基準値」自体もあいまいなことだ。現在、「高血圧」の基準は「140/90以上」とされているが、これ自体、

コロコロ変わっている。「私が学生のころは、上は『年齢プラス90』とされていた。70歳の方であれば、160ということ。それが150、140などと、どんどん値が変わってきました。さらに日本高血圧学会は、19年春には降圧目標を75歳未満の成人で『130/80』に改定しようとしています」(中村氏)

当然、基準値が変わっても、それまでの値が妥当だと考えている医師もいれば、新基準に合わせる医師もいる。みかわしまタワクリクリニック顧問の岡野匡雄医師はこう語る。

「循環器系の先生は厳しくて130/80を目標値にするように言います

が、これは現実的ではありません。私は心筋梗塞などの病気を起こしてない患者さんには上は140以下、下は90以下ぐらいを目指すよう指導しています」

検査の仕方でも、医師によっても血圧の数値や高低の判断が変わってしまう。その一方で、降圧剤のリスクだけは間違いなくある。中村氏が続ける。

「医者の中には患者さんが自分のところへ来た時に測った血圧の数字だけで高血圧と決めつけ、何

の疑いもなく降圧剤を出す人もいます。とくに高齢者の場合、医者の指示で降圧剤を飲んで、上が110とか100を切る人が増えている。その結果、血圧が下がりすぎて朝からボーンとしていたり、考えがまとまらなくなったり、中には失神する人もいます。血圧が下がりがりすぎて頭に十分血液が上がらなくなるのです」

正しいかどうかかわからない検査結果を真に受けて、確実に体に悪影響を及ぼす薬を飲み続ける。こんなバカげた話はない。

## 高くても、低くても関係ない

### コレステロールと中性脂肪 気にするほうが病気になる

コレステロール、中性脂肪は健康の大敵とされてきた。検査で基準値を超えていると、医師から不安を煽るようなきつい指導を受けた人も少なくないだろう。

ところが、「悪者」とされているコレステロールの基準値も、血圧同様、時代によって数字が大きく変わってきた。みかわしまタワクリクリニック顧問の岡野匡雄医師が語る。

指摘する。「アフリカの飢餓の子どもたちには、コレステロール値が100mg/dlに満たない子が多い。日本でも栄養面をあまり考えていない若者は120mg/dlくらいしかないケースが多いです。戦後すぐの頃までの日本人のコレステロール値も非常に低かった。しかし、その頃は逆に脂肪が足りなくて血管がもろくなり、脳出血で亡くなる人も多かったのです」

コレステロールとともに、脂質異常症の原因とされる中性脂肪。こちら

も注意が必要だ。基準値は150mg/dl未満とされており、できる限り低いほうが良いと考えがちだが、ここにも落とし穴がある。中性脂肪は、検査直近の食事の量や内容などでいきなり数値が跳ね上がることがあり、数値としてのプレが非常に大きい。

さらに、そもそも中性脂肪の値は体内のエネルギーの蓄えを示すものであり、低ければ疲れやすくなったり、免疫力の低下を招く。他にも肌荒れ、抜け毛など様々な身体のトラブルを引き起こす原因

## 大金払ってまで、受ける必要なし

### 脳ドックを受けても わかることはほとんどない

日本人の死亡原因の第3位である脳血管系疾患。その画期的な検査法としてではやられているのが「脳ドック」だ。複数

のCT(コンピュータ断層撮影法)やMRI(磁気共鳴画像)を組み合わせたもので、脳卒中や脳腫瘍、果ては認知症の早

期発見や予防にも役立つと喧伝され、多くの医療機関が推奨している。一般的なもので3万~6万円、様々なオプションを

つけると20万円以上にすることもある。

しかし、そんなに信用できるものなのか。脳ドックの目的の一つに、くも膜下出血の原因となる「未破裂動脈瘤」を見つけて検査を行った場合、小さな動脈瘤だと、それが動脈瘤なのか、単なる血管の膨らみなのか判別するのは難しいんです。

その場合、改めて大きな病院で造影剤を使ったCT検査である、CTA(CT血管撮影法)などを受けることになりました」(にわファミリークリニック院長の丹羽潔医師)

結局、別の病院にたらい回しにされるのだ。長尾クリニック院長の長尾和宏医師もこう語る。

「私から患者さんに脳ドックを勧めたことは一度もありません。脳卒中に撮っても、いくらMRIを撮っても、予知することは不可能です」

## 「検査したから」が 間違いのもと

このようにコレステロール値は低いほうが健康だという考えは、近年、科学的に否定されつつあるのだ。前出・岡野氏が

また、アメリカ政府の食生活ガイドライン諮問委員会は「コレステロールの過剰摂取は健康に影響しない」という発表まで行っています」



「男はつらいよ」  
50周年プロジェクト記念作品

# 悪童

小説 寅次郎の告白  
著 山田洋次  
絶賛発売中!!  
定価・本体1300円(税別)

ほろ酔い気分の寅さんが、  
知られざる「寅さん」の少年時代を自ら笑撃告白!  
あの名調子が活字になって帰ってきた!  
「男はつらいよ」E.P.ヒソド・ゼロ!  
山田洋次監督、初の小説作品!  
続々重版中!



「2・26事件」が起こるまさにその日の真夜中、  
帝釈天に捨てられたという衝撃の誕生秘話から、  
家出し柴又を飛び出すまでの十数年間を、  
隠居中? それとも旅先? とにかく元気な寅さん  
が、ほろ酔い気分で語ります。  
最後の映画「男はつらいよ 寅次郎の花」から  
23年——ファン待望にして騒然の一冊です!

講談社

## 「検査したから」が 間違いのもと

脳卒中以外の疾患、例えば認知症はどうか。医療法人ブレイングループ理事長の長谷川嘉哉医師が話す。

「そもそも脳ドックでわかるのは脳が萎縮しているかどうか。脳が萎縮すると認知症の症状が出ると思っっている人が多いですが、萎縮していても認知機能に問題がない人もいれば、その反対の人もいます。認知症の検査は時間と手間がかかります。脳ドックで画像を見ただけではわからないのです」  
わざわざ検査を受けても、わかることはほとんどないのだ。

### 読み方を知らない医者も多い

## 心電図検査で 心筋梗塞は予防できない

大阪府在住の宮田一夫さん(63歳・仮名)は、2年前の冬、外出先で強烈な吐き気に襲われた。次第に胸に締め付けられるような痛みが走り、と

るために、やらざるを得ないというのが実情です。よ」(新潟大学名誉教授の岡田正彦医師)

大金を払って安心していたら、ある日突然、脳卒中に……。そんな事態になりかねない。

な痛みがありました。念のため、総合病院で心電図検査を受けたのですが「異常なし」と診断されていたんです。搬送された病院ですぐにカテーテル手術を受け、なんとか助かりましたが「2人に1人は亡くなるほどの症状だった」と言われ、ゾッとしました(宮田さん)。  
不整脈や狭心症など、心臓の疾患を調べる際に基本となる検査が心電図。健康診断などで受けたことがある人も多いだろう。医療法人社団CVIC理事長で、循環器専門医の寺島正浩医師が解説する。

「心臓というのは、基本的に電気が流れることで動いています。その電気信号の流れの様子を捉えたものが心電図です。ただ、心電図の弱点として、まさに症状が出ているタイミングで検査をしていないとわからないのです。不整脈や狭心症、心筋梗塞も、実際に起きている時でないといわれないのです」  
実は05年の時点で、厚生労働省研究班は、健康診断で実施されている24項目の検査のうち「胸部エックス線検査」など16項目は病気の予防や死者数の減少には、有効性を

示す根拠が薄いと報告している。その中に「心電図検査」も含まれており、「(心筋梗塞や狭心症などの)虚血性心疾患の発見には無意味」と判定した。しかし、その後もズルズルと健康診断や人間ドックで使われているのだ。  
「具体的に言うと、おそらく心電図では心臓の血管が75%以上狭窄していないと異常がみえません。けれども、実際には50%ぐらいの狭窄でも、突然ドクンと詰まってしまう

い、狭心症、心筋梗塞が起きる可能性が出てくる。それがいつ起こるか予知するのは極めて難しいのです」(寺島氏)  
最近では心電図を正確に読める知識と経験を持つ専門医がどんどん減っている。書店に行くと「今さら聞けない心電図」あなたに心電図を読めない本当の理由」などの本が並んでいる。心電図が読めない、読むのが苦手という若い医師が増えているのだ。

新潟大学名誉教授の岡田正彦医師が語る。  
「心電図検査では、心筋梗塞を予防することは困難です。そればかりか、心電図は本来は放置しても構わないような不整脈を見つけてしまうんです。それで不必要な不整脈治療薬が大量に処方されてしまっている問題もある」  
「健康診断で心電図検査を受けているから大丈夫」という考えでは、取り返しがつかないことになる。

されることもあるし、誤った診断をされることもある。検査の結果を絶対視するのは危険だ。  
ところが、検査結果が良かった人は、自分の身体にちょっとした異変があっても、「異常なし」の結果を信じたいという気持ちが先に立ち、「もしかすると、病気かもしれない」という発想がなかなか出てこなくなる。

さらにはがんのなかには、極めて悪性度が高く、急激に進行するものがある。検査は、その時点の健康状態を診る一助にすぎず、状態は刻一刻と変化していく。  
帯津三敬病院名誉院長の帯津良一氏が語る。  
「過去に私が診た患者さんで、3ヵ月前に人間ドックを受けていたのに、新たに胃がんが見つかったことがあります。患者さんは『そんなバカな……人間ドックでは異常なかったのに』とおっしゃっていました。こういったことは現実にあるのです」  
悲しいことに毎年しっかり検査をしても、見つかった時には「すでに手遅れ」というケースもある。また、検査はどうしても診る医師の能力に左右される。  
がん検診に詳しい医師の近藤慎太郎氏が語る。

# 検査したら大丈夫だった、 そう安心するほうが怖い

「異常なし」は「健康」という意味ではない

「日本人は検査が好きですが、検査で病気が見つからなかったといって安心するのは間違いです。検診の結果、自分の健康状態を過信するあまり、その後の身体の異常サインを軽視する恐れもあり、

むしろ危険です。たとえ、検診で問題がなかったとしても「健康の賞味期限は当日限り」という気持ちでいたほうがいいでしょう(医師の中村仁一氏)

異常なし」と言われれば、確かにだれでもうれしいもの。「よかった、自分は健康なんだ」と思い込むのも無理はない。

このように病気が体内で進行していれば、自分の身体は何かしらのサインを発する。それらを無視することは、自らの命を縮めるようなもの。万人向けの検査より、自分

ががん検診に詳しい医師の近藤慎太郎氏が語る。

大型企画満載 次号は1月7日(月曜日)発売です(一部地域は除く)



「たとえば、胃カメラ（内視鏡検査）の際、胃の中に食べ物や普段飲んでい

がんの見落としも出てきます。基本的に検査に100%はないんです」

に気を遣っている人ほどよく受けています。そういう方のなかには、一回一回の結果に振り回され

となつてしまい、抗がん剤治療や手術をした結果、余計に苦しんで亡くなる人も実際にいる。

まうのが現代医療なので。家族や医師からは「早く健診を受けてよかったですね」と言われるでしょうが、実際はいつ受けても同じで、一定の割合で健康な身体と『共生』しているがんが見つかるものなんです。しかも、それらがんに、本当に治療が必要なのは疑問で、余計な検査が無駄な医療に繋がっているとも言えます」

### 調べなければ幸せだった

# 見つからないほうがいい、見つけないほうがいい病気がある

山口明さん（62歳・仮名）は、みぞおちに刺すような痛みを感じ、大学病院で精密検査を受けた。

「担当医に言われるまま膵臓の管（膵管）に造影剤を流し込む検査をしました。かなり痛かったです。しかも検査の結果を見た担当医からいきなり『慢性膵炎ですね。入院して絶食治療をしても

原因はどうやらストレスからくる精神的なものだったようで、太鼓判を押されたこともあり放置していたら、その後、けろつと痛みが消えました」

幸いにも山口さんは事なきを得たが、検査を受けたばかりに、病気と診断され、不要な治療をされる患者は決して少なくない。前日まで普通に暮らしていたのに、検査を受けた瞬間に「がん患者」

受けなければ患者にされることはない。受けた結果が正しいとも限らない。それが検査だ。言い換えれば検査が病人を作り出している側面もある。「重箱の隅をつつくように病気を探す人より、病院を遠ざけている人のほうが、結果的に長生きすることはよくあります」（医師の帯津良一氏）

## 「検査したから」が間違いのもと

「担当医に言われるまま膵臓の管（膵管）に造影剤を流し込む検査をしました。かなり痛かったです。しかも検査の結果を見た担当医からいきなり『慢性膵炎ですね。入院して絶食治療をしても

「先の検査で撮った画像を提供してもらい、その専門医に見せると『膵炎でも何でもありません。治療の必要すらありません』と言っています。同じ画像を見て、正反対の診断を下したので、こんなことが本当にあるんだと思いました。結局、みぞおちの痛みの

幸いにも山口さんは事なきを得たが、検査を受けたばかりに、病気と診断され、不要な治療をされる患者は決して少なくない。前日まで普通に暮らしていたのに、検査を受けた瞬間に「がん患者」

「甲状腺がんや前立腺がんなど、いくつかががんは若いころからずっとあって、どこかで検査をすれば、その時点で『がんである』と診断されてし

病気が見つかることが、すべての患者にとつて幸せなわけではない。それは肝に銘じておきたい。

## 第2部

### アツアツは万病のもとです

# 熱い味噌汁は飲むな、熱いお茶、熱い味噌汁は飲むな

## がん・認知症・糖尿病・心筋梗塞・アトピー・性皮膚炎ほか

# それは「慢性炎症」が原因です

### 食道がんリスクが8倍に

「熱い飲み物や食べ物は冷ましてから食べたほうが良い」

江戸時代の儒学者・貝原益軒は、長生きのススメとして説いた『養生訓』のなかでこんな言葉を残している。

寒い年末年始は、家族や親戚とアツアツの鍋を

いたとしたら……。

国立がん研究センターで、社会と健康研究センター長を務める津金昌一郎氏が解説する。

「温かい食事は何の問題もありませんが『熱い食事』には注意が必要です。なぜなら、熱い飲食物を熱いままの状態で食べると、食道がんのリスクを『ほぼ確実』に上げると

言われているからです。

実際、日本で行われた調査では、熱い飲食物を好む人、よく摂る人が食道がんになりやすいというデータが複数あります。

また、食道がんの人とそうでない人に、過去の食習慣として熱い食べ物を好むかと聞くと、やはり食道がんの人のほうが、熱い物を好む人が多

い傾向がありました」

その証拠にイランで約5万人を対象にした調査でも、ぬるいお茶を飲んでいる人に比べ、とても熱いお茶を飲んでいる人のほうが、食道がんのリスクが「約8倍」高かったとの結果が出ている。

また、昔からウルグアイやブラジルの南部では頭頸部がんや食道がんの





患者が多く、その理由は熱いマテ茶を飲む習慣が関係していると言われてきた。

「日本でも、和歌山県と奈良県に食道がん患者が多いのは、熱い茶粥を食べる習慣に関係しているのでは」といわれています。

「熱い物が好きなのは、口の中やのどに『火傷』を起こしているのと同じです。火傷は炎症が起これば、細胞の再生が行われますが、その過程において、細胞が突然変異を起こし、がんに変化すると考えられています。当然、細胞の再生回数

が増えれば増えるほど、がん化が起これやすくなります。熱い物を食べ過ぎると、口腔、咽頭、食道のがんのリスクが上がるのはそのためです」

「日本には『のど元過ぎれば熱さ忘れる』ということわざがあるが、本人は忘れても、アツアツを食べたダメージは確実に身体を蝕んでいく。『熱い物を食べたくらいで、そんな大げさな』と思うかもしれないが、小さい頃から熱い物を好んで



国立がん研究センターの津金昌一郎氏

「熱い物を食べたくらいで、そんな大げさな」と思うかもしれないが、小さい頃から熱い物を好んで

### 肥満の人はさらに注意を

炎症とは本来、体内で起きた異常な状態を元に戻すための「防御反応」である。風邪を引くと熱

が出たり、蚊やハチに刺されると赤く腫れたりするのは、病原菌や有害物質を体内から排出し、増殖することを防いでいる証拠でもある。熱い物を食べた際に、口の中の天井部分や頬の粘膜がはが

れたり、口内炎ができたりするの、防御反応の一種である。だが、炎症にはこういった「急性」のものに加え、もう一つ、「慢性的」な炎症があることはあまり認識されていない。先頃、『免疫と「病」の科学 万病のもと「慢性炎症」とは何か(講談社ブルーバックス)』を上梓した

大阪大学大学院特任教授の宮坂昌之氏が解説する。「通常の炎症は、異物の侵入によって始まり、異物が排除されると、それとともに終わります。しかし、異物の侵入が持続したり、炎症を制御する体内機構が狂ったりすると、炎症反応がドラドラと続きます。これが『慢性炎症』です」

つまり、慢性炎症とは何度も炎症が繰り返されることを指す。しかも、このように炎症が常態化した場合、一過性の炎症に比べ、はるかに厄介な事態が体内に起こってくる。「最近、慢性炎症が、がんや認知症、糖尿病、心筋梗塞、アトピー性皮膚炎など、あらゆる病気の根本的原因となっていることが明らかになってきました。繰り返し発生する炎症の先に病気があるのです。慢性炎症は『万病のもと』と言っても過言ではありません」(元北里大学理学部教授で、

## 第2部 熱いお茶、熱い味噌汁は飲むな

血管が硬くなり、しなやかさを失う「動脈硬化」は誰もが知る生活習慣病の合図だ。これは血管が慢性炎症を起こした結果である。動脈硬化が進めば、血管が詰まり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性が高くなる。ほかにも膵臓で慢性炎症が起こればインスリンが出にくくなって糖尿病となり、皮膚の炎症が治まらないとアトピー性皮膚炎となる。

冒頭で紹介したように、がんは炎症が続くことによつて局所的に組織が傷つき、再生しようとする過程で細胞の遺伝子に突然変異が起こり発生する。歯周病が続けば口腔がん、胆石による胆のう炎が続けば胆のうがん、炎症性腸疾患から大腸がん、慢性気管支炎から肺がんといった具合に、多くのがんは炎症の「延長線」に発生する。ほぼすべての病気の根本原因となっている慢性



免疫の研究を専門とする宮坂昌之氏

「炎症を起こしている場所では、『炎症性サイトカイン』と呼ばれる何種類ものタンパク質が作られます。この物質は本来、体内に異物が侵入してきたことを知らせる警報の役割を果たしています。ところが、炎症が長引くとこれらのサイトカインが過剰につくられるのです。すると気がつかないうちに他の場所に飛び

火して、全身に炎症が広がっていき、悪影響を及ぼします」(前出・宮坂氏) さらに前出の熊沢氏は「肥満も全身が慢性炎症を起こしている状態である」と指摘する。「脂肪細胞は本来、アディポネクチンと呼ばれる善玉ホルモンを分泌する

「人生に飲食をしない日はないが、常にほぼどほかにしておかないといけない。昔から口は災いのもとというが、口から入るもので病気になる」アツアツのお茶や味噌汁は、できるだけ飲まないようにする。そして、酒も食事もほどほどにしておくことが大切である。八代重紀の『舟唄』じやないが、お酒はぬるめの燗にして、あぶつたいカでも囃む。それくらいがちようどよさそうだ。

### 炎症を抑える食べ物

しかも、恐ろしいことに、炎症は臓器だけでなく「脳」でも発生する。「アルツハイマー型認知症は、アミロイドβというタンパク質、いわゆる『脳のゴミ』が蓄積され、記憶力などが低下していくと考えられています。脳内で炎症が起こると、

込む仕組みにも障害を起こします」(前出・熊沢氏) このように慢性炎症は病気の源となるだけでなく、脳の機能を衰えさせ、老化の進行も早める。どうかにかして予防する手立てはないのか。

最後に貝原益軒の言葉をもう一つ紹介しておく。「人生に飲食をしない日はないが、常にほぼどほかにしておかないといけない。昔から口は災いのもとというが、口から入るもので病気になる」アツアツのお茶や味噌汁は、できるだけ飲まないようにする。そして、酒も食事もほどほどにしておくことが大切である。八代重紀の『舟唄』じやないが、お酒はぬるめの燗にして、あぶつたいカでも囃む。それくらいがちようどよさそうだ。