



『健康常識』
という大嘘
和田秀樹 (著)
宝島社
1100円 (税別)



巷間よく言われるものの一つに「健康常識」があります。たとえば「高血圧は体に良くない。薬を飲んででも正常値まで下げるべき」とか「健康のために塩分は控えるべき」といった類のものです。いま挙げたような「健康常識」は、私自身もこれまで当たり前のように信じてきました。しかし、こうした「健康常識」は必ず正しいとは限らないというのが筆者の主張です。たとえば血圧にしても、歳をとれば誰でも動脈硬化が起こり、血管の壁が厚くなるため、血圧が高めのの方が活力が増すのだとか。実際、100歳まで生きた人を調べると高血圧の人が多かったそうです。塩分にしても、摂取を控えた方が健康にいいと思われがちですが、そうとも言えないと筆者は指摘しています。と言うのも塩分を控えずに、塩分濃度が低くなって「低ナトリウム血症」

を引き起こし、重症化すると痙攣や昏睡状態になるからです。ほかにも本書では「がんは早期発見・早期治療が大切」といった、我々が当たり前と信じている「健康常識」に異を唱えています。

本書の最後で紹介されている「老後生活の大嘘」も参考になりました。老後に大切なのは「ウィズ・の精神」。つまり病気があっても支障がなければ無理に治療せず、おいしいものを食べて、病気と付き合いつながりながら生きた方が長生きできると著者は言います。もちろん筆者の主張がすべて正しいとは私も思いません。ただ、なんとなく世間一般に言われているから、その常識が正しいんだろうなという考え方は危険なのだと思います。常識だからと頭から信じるのではなく、幅広く情報を集めて自分で判断する—それが健康維持のためにも大切だと気付かせてくれた一冊です。

(健康オタク)