

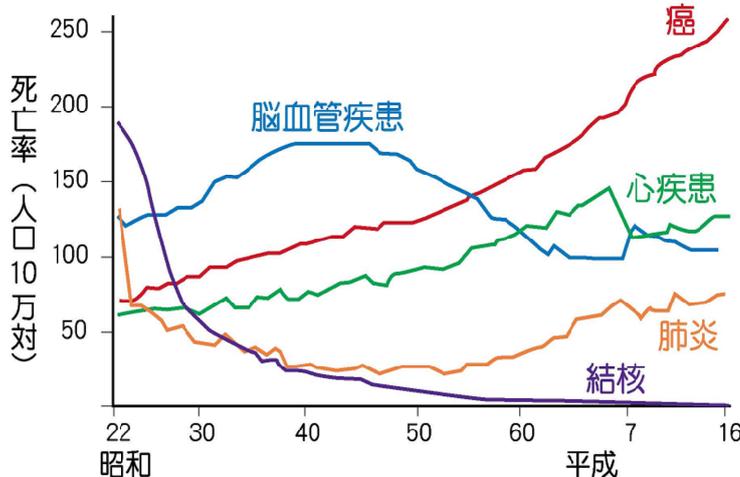


むびょうニュース

食欲の秋は、どうしても食べ過ぎてしまい、無駄な消化酵素を使ってしまいます。そんな時には3大栄養素を消化してくれる酵素がおススメ!!

食の変化で死因も変化

日本では、食生活の変化によって、病気の種類が変わってきました。1940年代後半の死因は結核、呼吸器感染、胃腸炎、脳血管疾患、老衰でした。それが1950年代後半にはガン、心臓病、脳血管疾患に変わりました。さらに死因ではありませんが、1970年代にはアレルギーや自己免疫性疾患と呼ばれるものも増えました。これらの傾向は今も続いています。特徴は、すべて感染症ではなく生活習慣病であるという点です。戦後は急激に欧米型の「高脂質、高糖質、高タンパク質」の食事が流入し、加えて徐々に食糧難が改善され、たくさん食べられるようにもなりました。食生活が欧米化したことと、いつでもお腹いっぱい食べられるようになったこと。この二点が、日本人の死因を感染症などの突発性の症状から、長くじわじわと苦しめられる生活習慣病へと変えたのです。生活習慣病は肥満が一大要因となっていることは、すでに周知の事実でしょう。日本人は、戦後まで保ってきた粗食を捨て、高カロリーの飽食になったことで、みずから生活習慣病のリスクを高めてしまったと言えます。さらに時代が進むと、食品添加物や薬など不自然なものが体内にばんばん入ってくるようになりました。食べ過ぎに加えて、こうした有害物質の強い毒もまた、現代人の病気のリスクを高めています。不自然なものを日常的に体内に入れてしまうと体中が正常な機能を失い、ガンや生活習慣病を招いてしまうのです。また、身体の免疫システムは有害物質を排除しようと働きます。そのため、日本では1970年代以降、花粉症やアトピー性皮膚炎といったアレルギーが増えるという変化もあらわれました。こうして時代の変化が生んだ病気の変化は、今なお現代日本人を苦しめ続けているのです。飢餓を前提としている私たちの体の仕組みに、死因や病気の^{へんせん}変遷。これらを鑑みれば、現代人より昔の人、近代以前の人々のほうがはるかに健康で、しかも長生きだったと考えるのが自然です。「医療が発達している現代のほうが、ずっと健康はず」「だから日本人の平均寿命は世界トップレベルで、今も維持されているのでは？」などと思う人たちもいるでしょう。しかし、平均寿命とは所詮数字のまやかしにすぎません。不幸にして事故やお産で亡くなった人たちが、昔の平均寿命を縮めていたのです。そういう事故に見舞われない限りは、日本人は総じて健康



で長生きだったと見るべきでしょう。一方、現代は医療が発展し、救急看護が充実したことで、事故死や乳幼児死、出産死は劇的に減りました。つまり、平均値を引き下げる若年死がなくなったのです。そのため、たしかに平均寿命こそ長くなりましたが、実際のところはでしょうか？「健康で長生きか？」と言えば、とてもそうは思えない現状があります。食べ過ぎて内臓を痛めつけ、その上食品添加物、化学肥料や農薬漬けにされた農作物、遺伝子組み換え食品などなど、挙げだしたらキリがないほどの不自然なものを、日常

的に体に入れている現代人。これらの毒性は、すぐにあらわれません。私たちは、いくなれば時間をかけて少しずつ不健康になっているのです。さらに高血圧と言えは薬、メタボと言えは薬。何かと「具合が悪い」と理由をつけては、化学薬品をどんどん体に送り込んでいます。挙句の果てにはガンにでもなればメスで臓器を切り刻み、さらに毒性の強い化学薬品や放射線で細胞を傷つける。このように体を犠牲にしなが、表面的には「長寿」の時代を生きながらえているのが現代人です。