

■疾病を予防する時代

食事をどのように捉えていくかという最終目的は、今現在病気であれば治療という概念がありますが、健康を高めたい・維持したいということになるかと思います。まさに今は、疾病を予防しようという時代だと思っています。一般的に言われている疾病を予防する上で重要な4つの因子は、“食生活”、“運動”、“医療”、“遺伝子”、これは海外で言われている“GENE”をそのまま遺伝子と訳していますが、要するに遺伝的な要因があるということです。体質規定や遺伝子情報が明確でない時代は“体質”という言い方をしたと思います。先天的な体質と、後天的な、生活習慣の中で築かれた体質があるのですが、その両方と捉えていただければと思います。また、疾病を予防する上での重要な因子として“薬”があります。現在は薬物をとっていない方はほとんどいらっしゃらないと思います。特に中高年の方は、血圧の薬を飲まれている方が非常に多いということでご理解いただきやすいのではないかと思います。今は若い方もすごく薬を使っています。軟膏薬であったり目薬も1つの薬物と言えます。薬として有効成分ではあるのですが最終的には生体異物なので、有効な機能を発揮した後は解毒されていきます。薬を何らかのかたちで利用している状況の中で食生活を考えなければならない時代だという意味で“医療”という言葉が使われています。イギリスに栄養学雑誌という著名な雑誌があります。その雑誌は2005年に、栄養健康状態は“メディスン(medicine)”、“ジーン(Genes)”、“環境要因(environment)”、“行動要因(behavior)”が背景因子になり、食事が中心となって決まり、この栄養状態が悪ければ病気になり良ければ健康が保てるということが提唱されています。日本とほとんど同じ考え方です。

ここまで食事のことが重要視されるようになってきたのは、やはり相対的にヘルスケアというものの優先順位が高まってきたからだだと思います。過去を振り返ると、急性期の疾患や感染症が蔓延しているような状況のときには、それらの原因となるウイルスや細菌に対する対策を立てることが優先され、副作用があってもそちらを優先しました。食事よりも感染症対策が先に行なわれていたのです。徐々に慢性疾患対応の時代となり、比較的長い期間をかけて健康度を高めていきたいと思いますという動きになりました。どうしても時間がかかる慢性疾患の対応では、日常の生活の方がより重要度を増してきたといえます。今は、少し調子が悪いとき、“未病”といわれるような状況で、疾病にならないようにケアしようということで“予防の時代”になっています。ですから、より食事や栄養というものが注目されているのだと思います。たぶん今が一番良い時代だと思っています。予防医学では現在が成熟期であり、そのあとには衰退期があります。これは、健康や食というものを意識し過ぎて安全性などを追い求め過ぎることで起こります。どうしても明らかにできない、サイエンスの限界というものが当然あります。行き過ぎてしまうと健康食品などの開発も遅れ、有効なものがなかなか出しにくくなっていきます。また利用しにくい状況にもなっています。企業の立場から考えると、商品を早く出したいけども、あまりにも安全性を叫ばれ過ぎると、それを明確にするまでに何億という研究費がかかり、コストにも商品の値段にも反映されるという状況になるかと思っています。現在はリスク管理がされており、安全性がほとんど0に近いような状況なので、それが行き過ぎた場合にはヘルスケアそのもの

の考えがパンクするだろうと言われています。ですから今の時代が、利用する側も商品を提供する側も、ちょうど良いバランスが保たれているのではないかとされています。