

参考図書紹介

健康食品と代替医療

瀬川至朗「健康食品ノート」岩波新書 773. 232pp.

ISBN 4-00-430773-2. 700 円+税.

草柳大蔵「草柳大蔵と 23 人の対話 代替医療でヒトはこう変わる」現代書林. 354pp.

ISBN 4-7745-0383-5. 2000 円+税.

「健康食品ノート」

「がんが治る、ダイエットに効く、血圧を下げる…。さまざまな効果をうたう健康食品の人気がいま、うなぎのぼりだ。病気になって強い薬を飲むよりも、日常の摂取で病気を予防するという考えはいい。しかし、はたしてこれらの健康食品にほんとうに効果はあるのか。科学的根拠にもとづく客観的情報を提供し、上手なつきあい方を提案する。」これは、表紙見返しのことばである。

著者は 20 年近い経験をもつ毎日新聞の環境科学部の記者で、日曜版に 1 年間の同タイトルの企画記事を連載したものをもとに、大変読みやすい新書にしあげている。ミツバチの生産物の多くは、健康食品として親しまれているが、この本には実はプロポリスだけが取り上げられており、5 ページに満たない記事である。それだけの分量しかない記事を「ミツバチ科学」誌に紹介するのは不適當かも知れない。

しかし、あとがきにもあるように、連載中から評判になった記事の客観性と、「健康食品とは何か」、「どう摂取したらよいか」という質問に答えるべく新たに書き下ろしたという総論(第 1 章)が大変に分かりやすく、示唆に富んでいると思われるので、お勧めしたくなった次第である。「いわゆる健康食品」から始まって「健康食品の四分類」「食品と医薬品」…と続く内容は、気の利いた書籍には書いてあるに違いないが、新聞記者のセンスのおかげか、とにかく分かりやすいのである。

文中たびたび出てくる「科学的根拠」が薄弱なのに、「効いた、効いた」という本が沢山出されている現状に批判的なのは、評者の認識に通

じるところがある。本書の結論は、健康な生活のためには「バランスのとれた食生活」を主とし、健康補助食品を従とすべし、ということである。もって銘すべし、という他はない。

「代替医療でヒトはこう変わる」

先に紹介した書は食品の本であるから「治る」話は禁句といえる。これに対して、評者が今、強く関心を持っているのが「代替医療」である。評者は、上記の書で取材を受けたときにも評価していただいた「プロポリス研究者協会(PRA)」の代表幹事を務めているが、プロポリスの持つ生理活性は、医療的な利用価値も十分にあると感じているので、食品と薬品の間に位置する素材の利用として、伝統医療、相補医療、代替医療などと呼ばれる分野のあり方が気になるのである。アメリカの流れに対応してわが国でも、日本補完・代替医療学会も新しくできているが、こういう組織が生まれるよりも前からの伝統に生きる 23 人のドラマを、評論家の草柳大蔵氏が引き出したのが本書である。

著者が人間存在に「知の宿命」を感じたホリスティックなあり方を、色々な経験から紡ぎ出して飽きさせないのはさすがで、一読をお勧めする次第である。ここでもミツバチ生産物はプロポリスのみであるが PRA の生みの親でもある中村博彦氏が相手である。がんを抱えながら、プロポリスと 10 年のつきあいが淡々とまとめられているが、氏を知る者としてはすごみも感じさせられる。

本の副題がさらにあって「あきらめる前にためていいこれだけの方法」とある。たしかに、そんなこともあるのかと、斬新な気持ちで接することができるが、一方で、この表現はセンサーションを心がける出版社の売り言葉のように感じられ、対話者の重みが失われるような気がした。

(松香光夫)