予防医学における栄養の役割

Fredrick J. Stars

(ハーバード大学医学部公衆衛生学教室)

このシンポジウムでは、予防医学における二分野の栄養に私は興味を持っている。すなわち、それは無機栄養素としてのフッ素の役割と、food faddismとの闘いである。

フッ素は言うまでもなく、虫歯予防に重要なものであり、60~70%の虫歯を減少させることができる。水道水中のフッ素含有量を調節することによって、もっとも一般的慢性病の一種である虫歯の集団予防の上で実際に大きな効果を上げている。フッ素処理は疾病の集団予防としてのパストール法、免疫法、塩素処理と並んで、正しく評価されるべきである。最近の研究では、もう一つの一般的慢性病でしばしば老化にもなって現われる骨孔症に予防効果があり、骨孔症の治療に用いられている。フッ素は我々にとって無機栄養素と考えてよい。勿論、これは栄養素の定義に基づいたものである。歴史的には栄養素とは一般的にある器官を成長させるのに必要なものと定義されている。フッ素がこのような定義にあてはまるということは示されていないが、その点については銅やその他の痕跡無機物でも同様である。しかし、そのものが栄養物であるかどうかを判断するには他の基準もある。例えば、窒素平衡の保持とか、あるいは基本的な酵素系の一部を成していることなどである。ところが、フッ素が窒素平衡の保持に必要であることも、また、ある既知の酵素系の成分であるといったことも知られていない。しかしながら、虫歯に対し強い抵抗性のあるエナメル質を持った歯を形成する上で、フッ素は欠くことのできないものである。このエナメル質は化学的組成を持ち、結晶構造はフッ素のそれに等しい。健康な歯は、虫歯に対し最も強く抵抗するものであり、しかもこれがすぐれた栄養素によってもたらされたとすれば、フッ素を必須の無機栄養素と考えることができる。フッ素は成人の骨のカルシウムの保持に有効であるという最近の知見が確かであれば、フッ素は無機栄養素であるという考え方はさらに強められるであろう。

第2に、food faddism (食物の流行) に注目している。faddism (流行)、quackery (山師療法)、charlatan (簞医者) というものは、医学がはじまって以来、程度の差こそあれ存在してきた。食物や栄養の分野でも例外ではなく、健康を保つためと称

して行なわれる quackery の主たるものではないが、実際にはその1部といえる。fad とは、短期間、熱中しているばかりの物事をさし、faddist とは、そのfadにおぼれている人をさす。quack とは、医術に長じていることを誇示する人をさし、medical charlatan とは、知識や能力があるかのように公言している人をさす。charlatan は、医薬品を売る者の受け売りや、医学や保健衛生の権威者のように見える者に頼っている。我が国(米国)においても food faddism は存在し、訪れては去り、また様相を変えてやって来る。食物や栄養に関する quack や charlatan もおり、不幸にもそれらのいく人かは医者である。他国においても同様であろう。彼等のばかりの考えは、ある程度までは害とはならず、だまされやすい人にとっては単なる浪費にすぎないが、注意を用いる診断や医療を妨げているときには有害となる。この例として、組織的に栽培された果実や野菜は栄養的に優れていると信じられていることや関節炎には、普通の食卓塩の代わりに海塩やハチミツ、酢が有効であるとか、その他の健康な体を作るために必要な食物の本質を考えると無意味と思われるようなものが存在している。あらゆる食物が健康にとって必要なものである。我々栄養学を学んだ者は、保健衛生や医学における food quacks の無意味さを摘発すべき責任を負っている。このことは、予防医学における栄養のもつ重要な役割の一部でありながら無視されているのである。数年前のハーバードの医学生やボストンや food faddist のグループから勝った訴訟についての論評の中で、私は次のようなことを言った。"医学、公衆衛生学の教授やその他の衛生学の専門家の中の指導的な人々がもし health quackery (food faddist, フッ素処理への反対宣伝、あるいはインチキなガン治療) の無意味さを明確に強張しないのなら、彼の仕事はすぐれたものとは言えないと私は常々思っている。"

多くの栄養学者は faddist, quack, charlatan らの栄養的な無意味さに強い反論を行っていない。彼らにまた、水道水のフッ素処理を支持する発言もしていない。栄養学者、生理学者、歯科医師、科学者は沈黙していて、予防医学の重要な分野での責任を果していないというのが私の見解である。

(第7回 国際栄養学会議において発表)