

私の一冊

歯科衛生学科 中野恵美子 先生

三石巖著 『医学常識はウソだらけ』

小鹿図書館 : 490.4/Mi 64(都築事務所発行 改訂版)

平成 9 年初版のこの本は、多分、書店の新刊コーナーに平積みになっていたのだと思います。当時、病院勤務の一歯科医療従事者であった私は、面白そうな題名の一般向け健康関連の新刊を書店で購入しては、その一週間後には古本屋に持ち込んでいたということが多々ありました。なかなか捨てられない料理の本(作るためというより、主に眺めるだけですが…)を除くと、私の本棚は回転が早いのですが、この本は静岡への引越しの際もなんとなく捨てられずに、私についてきてしまいました。

本書の副題は「分子生物学が明かす『生命の法則』」です。物理学者であった著者は、還暦の年に白内障と診断され、医師に「見えなくなったら、また来てください」と言われたことから、自分で治そうと決意したそうです。そして、「医者が目を向けない角度からアプローチして勉強すれば、人体の仕組みについて従来とは異なる結論が導き出せるかもしれない」と信じてさまざまな研究を行い、分子生物学に基づいた「分子栄養学」を提唱しています。本書では、「医学常識」と「健康常識」の「ウソ」を具体的に挙げ、「分子栄養学」による「健康自主管理」を読者に説いています。図表は本文 240 ページ中、13 ページしかありませんが、渡部昇一氏の解説にあるように、「三石理論の最も重要なところを、最も網羅的に、かつ判り易く説いている」ので、一気に読んでしまいました。

久しぶりに読み返すと、現在は「常識」となって健康保険も使えるピロリ菌の除菌も、当時はまだ保険適用外で「常識」ではなかったことや、「貧血には鉄分よりタンパク質」の項にあるように、当時私がひどい貧血になってしまい病院に行った際も、鉄剤をもらっただけで栄養指導はなかったので、本を参考に自分でヘモグロビンの材料のタンパク質を積極的に摂り、2 ヶ月で正常値に戻したことを思い出しました。

読み物としてはとても面白いのですが、著者は「医者は勉強不足なのである」と何度も指摘しており、主語は「医者」なのですが、自分も含めた医療従事者の不勉強を指摘されているようで、耳が痛いところが何ヶ所もありました。例えば、著者は「そもそも医学という学問は科学ではない。科学であるためには『検証の精神』が不可欠であり、『検証』とは仮説を実証する科学的手続きのことである。だが、人間の生命に関わる分野であるだけに、昔からこの『検証』とい

う手続きが曖昧のまま放置されてきた」とし、「使用する機械がいかに科学的であろうと、それは『検証』という作業とは別次元の話なのである」と述べています。現在では「分子生物学」に精通している医師も少なくないと思われますが、著者が指摘するように、医療従事者の多くは日々の臨床に追われるうちに、「常識」となっているマニュアルどおりの治療を行い、その「常識」を科学的に説明できない状況に陥っているのではないかと思います。しかし、「ある治療法がひとたび『医学常識』として定着してしまうと、誰もそれを疑おうとしなくなる。科学は日進月歩で進歩しているにもかかわらず、医者は自分たちの『医学常識』が一転して『非常識』になるとは少しも思っていないのである」のところでは、そのような傾向もあるかもしれませんが、逆に「医学常識」が一転して「非常識」になることを知っているからこそ、常に自分たちが正しいと信じていることが人に不利益を与える可能性があるという不安を抱えている面もあると感じました。

本書は「網羅的」であるために、C型肝炎の治療に、著者のいう「効果のない高額なインターフェロン」の代わりに、規制されている「有効なグルタチオン」を大量使用した際にはどうなるのかなど、もっと詳しく知りたい部分の説明は十分ではありません。また、本書を一読しただけで、著者の理論のすべてを理解して納得することは、私の理解力ではできませんが（著者のご指摘の通り、勉強不足のためです）、医療従事者として自分の行動に責任を持つためには、その行動が与える影響を科学的に説明できるようにする必要があると痛感させた本です。また、三日坊主の私がビタミン C を毎日欠かさなかったり、マーガリンやショートニングが入っている食品をなんとなく避けたりしてしまうのは、本棚にしまっているこの本の影響を少なからず受けているようです。

残念ながら本書は短期大学部図書館の蔵書ではありませんが（※）、著者の『ガンは予防できる』と『老化と寿命』は所蔵されています。『ガンは予防できる』では、「一個の分子から一個の電子がひきぬかれる」ところから、読者が必ず理解できることを信じて図解を含めて丁寧に説明されています。著者も「だれにでもわかるようにやさしく書くことに力をそそぎました」とプロローグで述べています。このように健康を守る主役である本人を「おいてけぼり」にせず、主役であることを認識させる姿勢を見習うのと同時に、自分の健康管理においても主役であることを自覚してもっと勉強しようと思います。

（※）改訂版を図書館蔵書として受入しました(2006.9)。