

最新科学が覆す

100 Health Tips for Staying
Active and Healthy

どつち？

—米国マウントサイナイ医科大学
—米国老年医学専門医 山田悠史—
体にいいのは

はじめに

Life is the sum of all of your choices.

人生はすべての選択の総和である

フランスの哲学者アルベール・カミュは、私たちの現在が、過去の無数の選択の積み重ねによって形づくられていることを、こう表現しました。

健康もまた、同じです。

私たちが日々下している小さな選択の連続が、知らず知らずのうちに、今の、そして未来の健康を大きく左右する分かれ道となっています。

ニューヨークで老年科医として働く私の日常は、まさにその「選択の重み」を痛感する日々です。

老年科とは、加齢に伴う心身の変化や病を専門とする診療科。そこで出会う方々の物語は、

日々の選択がいかに健康を、そして人生を深く変えていくのかを、静かに、しかし確かに教えてくれます。

もちろん、すべての病が自己責任というわけではありません。どうしても抗えない運命もあります。それでも診察室では、「あのとき、あちらを選んでいれば」という後悔の声に、何度も胸を締めつけられました。

目の前に2つの道が現れたとき、あなたは何を道しるべにしますか？
直感でしょうか。慣れ親しんだ習慣でしょうか。

あるいは、「推し」の有名人やインフルエンサーの一言かもしれません。

今、私は少し離れた場所から母国・日本を見つめながら、そこに一抹の危うさを感じています。SNSにあふれる玉石混淆の情報。誰かの個人的な体験談が、まるで万人に当てはまる真実であるかのように語られ、多くの人がそれに右へ倣えで従っていく。その光景は、ときには危うく見えるのです。

なぜ私たちは、これほどまでに「個人の物語」に惹きつけられてしまうのでしょうか。

その答えの一端は、医療の歴史に隠れているのかもしれません。

かつての医療は、経験と哲学の積み重ねでした。古代ギリシャや中国の伝統医学において、医学とは師から弟子へと受け継がれる「術」であり、膨大な「経験的医療」の集合体だったのです。しかし、近代科学の光が差し込むと、医学は客觀性や再現性を重んじる「科学的医療」として絶大な信頼を得ました。

病気の原因は顕微鏡で観察できる細胞の異常、あるいは実験室で特定できる微生物とされ、科学は数多くの病を克服する力となりました。

ところが20世紀半ば、科学的權威は自らの過信によって足元をすくわれます。世界を震撼させたサリドマイド事件（妊婦のための薬で障がいを持つ子どもが多く生まれた薬害事件）が起つたのです。専門家が「安全」と信じた薬が、取り返しのつかない悲劇をもたらしました。

この出来事は、「科学的に正しそうであること」と「人間にとって本当に安全であること」は同義ではない、という厳しい現実を突きつけました。

この深い反省から生まれたのが、「科学的根拠に基づく医療（EBM）」という考え方です。

医師の経験や権威だけでなく、大規模で質の高い臨床データという「客観的な証拠」を最も信頼できる物差しとする。EBMは、過ちを繰り返さないために人類が生み出した「知の安全装置」でした。

しかし、その安全装置はいつしか高度に発達しそぎてしまつたのかもしれません。

多くの命を救つてきた一方で、個々人の気持ちや文脈が置き去りにされた側面もあります。

そして今、私たちは皮肉な逆行を目にしています。かつてEBM誕生のきっかけとなつた「薬害」や「医療不信」という言葉が、今度はEBMそのものに向けられているのです。

SNS上では、インフルエンサーが「現代医療は危険だ」と叫び、科学的に有効と確認された治療を攻撃します。代わりに宣伝されるのは、根拠の乏しいサプリメントや、「私がこれで治つた」という個人の体験——いわば、現代版「経験的医療」です。

かつて科学が苦労して築き上げた安全基準が軽んじられ、主觀的な「経験」や「物語」が再びもてはやされる。それは、私たちが古代から何も変わつていかない証なのかもしれません。

そんな情報过多で、簡単に迷子になってしまう時代にあって——。

本書が、あなたの「選択」を導く小さな道しるべとなることを願い、筆をとりました。

例えば、

- ・人間ドックより、国がすすめるがん検診のほうが大事って本当？
- ・風邪やインフルエンザの治療に「抗生素」は必要？
- ・体温はできるだけ上げたほうが健康になるのは本当？
- ・グルテンフリーは健康にいい？
- ・GABA含有商品は睡眠の質を高める？

本書で取り上げるのは、そんな日常に潜む、ささやかだけれど大切な「選択」です。それぞれの問い合わせに対し、現時点で得られている科学的根拠（エビデンス）を丁寧に紐解き、最も確からしい答えを提示します。

もちろん、あなたの人生すべての問い合わせに答えられるわけではありません。けれど、この一つひとつの問い合わせを通して、あなたが情報とどう向き合い、何を信じ、どう選ぶか——その「選び方」を育む手助けにはなるはずです。

大切なのは、「誰が言っているか」ではなく、

「100%の正解がない中で、今いちばん確からしい道を見極める知恵」です。

この本が、あなたの選択の総和を、より健やかで、より後悔の少ないものにするための、さやかだけれど確かな道となることを願つて。

さあ、ページをめくり、最初の選択の旅へ出かけましょう。

はじめに

体にいい「健康診断・医療」はどうち?

12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

- 健康診断は毎年受けたほうがいい?
人間ドックより、国がすすめるがん検診のほうが大事って本当?
がん検診の胃のバリウム検査は受けたほうがいい?
体温はできるだけ上げたほうが健康になるのは本当?
風邪予防に効くのはやっぱりマスク?
インフルエンザの予防にいちばん効くのはうがい?
風邪やインフルエンザの治療に「抗生素質」は必要?
ワクチンはやらないとだめ?
「頭痛薬」が実は「頭痛」の原因になるって本当?
悪玉コレステロール値が高いのは悪?
休肝日を設ければ中性脂肪値は下がる?
血圧を下げるのに、いちばん効果的なのは減塩?

40 38 36 34 32 30 28 26 24 22 20 18

CONTENTS

尿糖は出てないから、糖尿病の心配はない？	42
眼圧を調べて異常なしなら緑内障にはならない？	44
アトピーは予防できる？	46
花粉症は治る？	48
花粉症に乳酸菌が効果的なのは本当？	50
食物アレルギーは治る？	52
認知症は治る？	54
認知症は遺伝もある？	56
認知症の予防に、社交的な生活は効果的？	58
がんは遺伝することがある？	60
うつ病は遺伝することがある？	62
不妊には予防法がある？	64
虫歯予防には、電動歯ブラシよりフッ素？	66
長時間のデスクワークでがんになりやすいつて本当？	68
肥満の人がいちばん長寿って本当？	70

日頃の健康管理でも近所のかかりつけ医より、
専門医がいる大病院に行ったほうがいい?

長生きするのは、病院にあまり行かない人より病院によく行く人?
「温活」ブームの賢い歩き方

体にいい「食事」はどっち?

白湯は本当に健康にいい?

牛乳は体に悪い?

コーヒーを適量飲めば、病気のリスクが減るのは本当?

片頭痛にコーヒーは効果がある?

野菜を食べるなら、オーガニック野菜のほうが体にいい?

グルテンフリーは健康にいい?

GABA含有商品は睡眠の質を高める?

パンはお米より血糖値が上がりにくいで本当?

白米より玄米のほうが健康にいいのは本当?

適度な酒は百薬の長は本当?

CONTENTS

54 53 52 51 50 49 48 47 46 45 44 43 42 41 40

ウコンは二日酔いに効くのは本当?

プリン体ゼロビールなら、痛風にならない?

高い酒は同じ量でも酔いにくいつて本当?

赤い肉を食べる人は健康長寿つて本当?

赤い肉は発がん性があるって本当?

カルシウム補給には、牛乳より小魚つて本当?

健康な人がMCTオイルを摂るとますます健康になるのは本当?

ヨーグルトが便秘に効くつて本当?

ヨーグルトより納豆が腸にいいって本当?

糖質制限より脂質制限のほうがダイエットに効く?

プロテインは筋トレしてなくても飲んだほうがいい?

健康にいいおやつは、ドライフルーツよりナッツつて本当?

栄養補給は筋トレ後より筋トレ前がいい?

「薄毛予防」に海藻を吃るのは意味がある?

肥満の原因の大半は、食べすぎ?

126 124 122 120 118 116 114 112 110 108 106 104 102 100 98

ストレスなく好きなものを食べると健康になるって本当? 「何を食べれば健康になりますか?」

体にいい「運動」はどっち?

20分以上運動しないと、脂肪は燃焼しないのは本当?

走りすぎが体に悪いのは本当?

夜の運動より朝の運動が体にいい?

1日1万歩で健康になる?

無酸素運動より有酸素運動が体にいい?

週に2~3回の運動より、毎日軽い運動をしたほうがいい?

筋トレは朝より夜が効果的?

体幹を鍛えるなら、ヨガよりピラティス?

全身運動として健康にはランニングよりスマミング?

個人スポーツよりチームスポーツのほうが健康にいい?

立ち仕事を継続する人より、

座り仕事でもこまめなストレッチをしている人のほうが健康?

太極拳が不眠症に効くのは本当?

認知症予防には、体を使ったほうがいいのは本当?

最高の「脂肪燃焼」、その意外な正体

体にいい「睡眠」はどっち?

睡眠のゴールデンタイム(22時～2時)は本当にある?

1・5時間の倍数で睡眠をとったほうがいい?

ベストな睡眠時間は人によつて違う?

ショートスリーパー(でも平気な人)は本当にいる?

寝だめで睡眠負債はなくせる?

寝る前にスマホを見ても眠りの質は変わらないって本当?

寝る前の読書はいい?

眠いときはしつかり1時間以上、昼寝したほうが健康にいい?

日光浴は睡眠にいい?

分割睡眠でも、連續睡眠と同じレベルのパフォーマンスを発揮できる?

90 89 88 87 86 85 84 83

靴下を履いて寝るのは健康によくない?
高い枕より、低めの枕のほうが、睡眠の質を上げる?
より快眠できるのは、硬めのマットレス?
快眠のために避けるべきなのは、カフェインよりアルコール?
その不眠、枕のせいじゃないかも?

82 81 80 79

体にいい「健康法」はどっち?

生きがいがある人が長寿って本当?

鍼灸は効果がある?

漢方は意味がある?

瞑想は健康になる?

サプリメントは気休め?

泣くとストレス解消になるのは本当?

ひとり時間より、友人と交流したほうが体にいい?

CONTENTS

COLUMN

⑤ 100 99 98 97 96 95 94 93 92 91

体を温めるのに効果的なのは、入浴よりサウナ？

自然の中に行くと健康になる？

アロマは健康につながる？

犬を飼っていると健康になるって本当？

風邪をひいたら加湿器を使つたほうがいい？

ネギを首に巻くと風邪は治る？

ものもらいのときのへそに塩は意味がある？

喉が痛いときにポビドンヨードうがい薬は効果がある？

こんにゃくをお腹にのせると腹痛が治る？

爪もみ健康法は効果がある？

「民間療法」との、優しい向き合い方

おわりに

参考文献

著者プロフィール

CHAPTER

1

体にいい

「健康診断・医療」

はどう
? どっち

01

＼ 体にいいのはどっち？ ／

健康診断は 毎年受けたほうがいい？



＼ なぜ？ ／

- ・普段病院に行かない人が医療とつながる機会に。
- ・慢性的な病気の早期発見には有利。
- ・受けるべき検査は人それぞれ。年齢・性別・体の状態で決まる。

簡単に回答できるようで、実は難しい質問です。回答は○ですが、自信を持つて○とも言い切れません。

健康診断を毎年受ける必要があるかについて、現時点では、みなさんが毎年1回の健康診断を一律に受けることをおすすめするだけの根拠は実はありません。年1回の健康診断が死亡率や主な心臓の病気を減らすなどの効果は示されておらず、アメリカの専門学会でも、すべての人に対する定期的な健康診断は支持されていません^{(1),(2)}。

一方、健康診断は高血圧やコレステロールの問題を代表とする慢性的な病気の早期発見や大きな病気のリスクの管理には貢献してくれる可能性があり、日本のようにかかりつけ医の制度が十分に浸透していない国では有用性が高いと考えられています⁽¹⁾。このため、日本で特に持病がなく普段病院を受診することがない人にとっては毎年の健康診断が役に立つでしょう。1年に1回の健康診断だけが唯一の医療機関との接点であることも少なくないからです。

ただし、現在多くのガイドラインは、年齢・性別・リスクに応じた個別化された検査間隔をすすめていて、例えば血圧は40歳以上で年に1回、糖尿病検査はリスクのある人で3年おきなど、検査の種類ごとにすすめられている頻度が異なります⁽¹⁾。日本では、毎年同じ検査を繰り返す健康診断が定番になっていますが、その具体的な中身や頻度については十分なエビデンスがあるとは言えず、今後見直されるべきでしょう。