

久禮三子雄さん(岸和田市医師会会長)が選んだ「読むクスリ、見るサプリ10冊」

資料	コメント
江戸のおかず帖 島崎 とみ子/著 女子栄養大学出版 2004.5	砂糖、塩、脂肪と食品添加物にまみれる前の日本人は、何を食べていたのか？ 自然の味わいを楽しみ、家庭で味わえる世界文化遺産を。ふだんのおかず作りが昔からの伝承であることがよくわかります。そんなに手間がかかりません。
絵で読む 江戸の病と養生 酒井 シヅ/著 講談社 2003.6	しゃっくりは即座に止める方法があるか？という問いには、現代医学は江戸時代の養生法にかなわない。今もお年寄りのしゃっくりをとめるのには柿のヘタを煎じて飲ませるのに勝る方法がない(保険がききませんが柿のヘタ)。この本は日本人の薬好きの源流が手に取るように解り興味深い。錦絵や浮世絵などを駆使、興味ある人には絵の添え書きを読解すればなお興味深いだろう。人生 80 年の時代、病と暮らしにまつわる心根は、昔とそんなに変わっていない。
寄生虫なき病 モイセズ・ベラスケス＝マノフ/著 赤根 洋子/訳 文藝春秋 2014.3	この 50 年間、日本の公衆衛生の発展はすばらしかった。寄生虫による発育不良や感染症で命を落とす子供たちは激減しました。大人も子供も清潔な環境を満喫しています。でも、回虫がいなくなってアトピーがふえた。清潔な環境は世界に誇る日本のインフラの最たるものですが、“過ぎたるは及ばざるが如し”の感、無きにしも非ず。胃がんが怖いからって、ピロリ菌を追い出していいのか？“不潔恐怖症”が生み出す新たな病とは。
閉経記 伊藤 比呂美/著 中央公論新社 2013.1	あられもないタイトルのエッセイ集の原題は、「漢(おんな)である」であったそう。現代女性は 85 歳まで生きて当たり前。閉経年齢の平均が 52 歳前後ですから、30 年以上おばさんの人生があるわけだ。「女」と「男」の生む止揚した人生の後半の日常を綴る。忍び寄る老化を茂吉は、「München にわが居りしとき夜ふけて陰の白毛を切りて棄てにき」と詠んだが、この詩人は“美容院とはゾットとするところだ”と、老化にまつわるこころの機微を述べている。
健康帝国ナチス ロバート・N・プロクター/著 宮崎 尊/訳 草思社 2003.9	小谷野敦、養老孟司、山崎正和、筒井康隆、・・・知識も教養もあるこれらの人々が敵視して止まないのが禁煙運動。組織的な禁煙運動の嚆矢はナチスだと言われています。そして、「反禁煙」の人々が一度は言及するのがこの本。ユダヤ人大量殺戮の一方でアーリア人種優越政策が生み出した禁煙運動。一見、虐殺と健康志向は矛盾しているようですが、ナチスの科学政策ではアーリア民族の発展の障碍となるものは撲滅の対象であるということで、同じ政策の延長線上にあります。我が国の禁煙政策は、増え続ける医療費を削減させるための官僚による策略と言えなくもない？

久禮三子雄さん(岸和田市医師会会長)が選んだ「読むクスリ、見るサプリ10冊」

「健康第一」は間違っている 名郷 直樹/著 筑摩書房 2014.8	人類は長い間、長寿を幸せとしてきました。でも最近の日本では、長命が「寿」なのかと考える人も増えてきました。筆者は地道な開業医です。勤労者の職場健診で半数強の人々が異常を指摘されるという。確かに今の日本は働き過ぎですし、過労の人も多い。でも働き盛りの半数が健康に異常があるというのはちょっとヘンと思うのが“常識”と言うものですし、指摘された異常の多くは検査値異常です。統計的な基準値の内に人々を押し込めるのが内科医の仕事かと言われれば、それは違う。自分の健康を医師任せにしたくないヒト向き。拾い読みせずに最後まで読んで下さい。
人間の往生 大井 玄/著 新潮社 2011.1	昭和 51 年を境に、人生の最期を病院で迎える人が自宅で亡くなる人を上回り、近年では 8 割以上の人々が病院で亡くなっています。かつてはそれぞれの家でお年寄りが亡くなるのを家族で見守った、そんな風景が失われてしまいました。医療技術による管理が進めば進むほど、死は家族から隠され、社会一般から隔離され、抽象化され、結果として神経症におそれられる存在になったという。終末期医療医の見る「生きる」意味とは。
サプリメントの正体 田村 忠司/著 東洋経済新報社 2013.10	クスリに頼らず健康な暮らしをしたいと誰もが考えます。サプリを愛用される方も少なくありません。でもちょっと待ってください。筆者は「サプリはテレビ通販で買ってはいけない」と言います。メーカーはいくら原材料費にけることができるの？サプリの正体、サプリの選び方、などなど正しいサプリのつきあい方を指南した、サプリメントの方必読です。医師は「サプリに頼らず、バランスの取れた食事が基本」であることは強調しなくては行けません。
フードトラップ マイケル・モス/著 本間 徳子/訳 日経 BP 社 2014.6	原題は「塩、砂糖、脂肪」、副題が「食品に仕掛けられた至福の罠」。泉州は海の幸、山の幸に恵まれ食べ物は「農産物・海産物」であることに疑いない。でも「思わずクセになる」味の加工食品は巧妙に計算された、購買意欲をそそる「工業製品」だと言うことが解る。食べ物は命をはぐくむために命をいただく事だと仏教では教わりましたが、ファストフードは命をそこなう快楽に墮落しているのではと、考えさせられます。
ウイルスの脅威 マイケル・B・A・オールドストーン/著 二宮 陸雄/訳 岩波書店 1999.12	デング熱、エボラ出血熱、新型インフルエンザ・・・次々と出現する新型感染症。エイズで死ぬことはなくなった、忘れ去られた狂牛病、未だに根絶できないポリオ。私たちは感染症を克服したのではなかったのか？ 病を蔓延させ人々をパニックに陥れる病原体、それを克服するウイルス学者たちの戦い。ウイルス学の歴史をたどる好著で、イラストや写真を多用し平易な記述です。

久禮三子雄さん(岸和田市医師会会長)が選んだ「読むクスリ、見るサプリ10冊」