

僕はのんきな運転手！

以前読んだ読み物に、我々の体を乗合バスに例えたものがありました。運転手は我々自身なのですが、のんきな運転手ですから、どんな客が乗っているかは、知らずに走っているわけです。たまたま過食＋運動不足から肥満街道をまっしぐらに突っ走ってしまいますと、予想もしなかった『糖尿病』といううれしくない乗客が乗り合わせていたことに気が付くことがあるわけです。バスの窓から、その乗客が顔を出して初めて運転手は、そのお客が乗り合わせていたことに気が付きます。「ええっ！お前も乗ってたのか！」と驚いてももう遅い。多くの客は、ただでは降りて行ってくれません。たばこやの角を曲がって喫煙村に迷い込みますと、初めには乗っていなかった『肺がん』がこっそり乗り込んでくることもあります。このお客にいったん乗られてしまいますと大変です。それこそ身を切るような思いの末にようやく退場していただけるのです。

さて、誰のパスにも最初はいないように思われていても、そのうちに乗り合わせていることに気が付く乗客がいます。『高血圧』です。塩の道を走ることが運命づけられている我々日本人のパスには、40歳から60歳の間に、まず例外なく『高血圧』が忍び込んできます。最初はおとなしい顔でただ座っているだけの『高血圧』が、とんでもない悪なのだ我々自身が気づくのは、人生の黄昏を迎えるころになってからです。車内で大暴れされて、最終目的地までたどり着けなくなる運転手が続出する危険性を秘めた怖い乗客です。この高血圧のことに話題を向けましょう。

3月の3連休は、ウイルス感染で我が家は全滅。わたくしは、熱は出ませんでした、全身フラフラで、テレビの視聴で過ごしました。体のだるさを忘れさせてくれた番組は、鶴竜の活躍が目覚ましかった大相撲と、BSのNHKで流していた食塩と高血圧、脳卒中に関する番組でした。太古の昔に、チンパンジーと別れたわが人類の祖先は、最初はぶきつちよだった手の動きを、大脳の運動を司る部分を急発達させることで、克服してゆきます。結果的に脳血流が増加し、これに近代に至って、過剰な食塩摂取が高血圧をもたらして、この結果人類は脳卒中という疾患にかかるただ一つの種族になったのです。

この塩を味付けに使う習慣を編み出したのは、中国人だと読んだ記憶があります。PM2.5も鳥インフルエンザも、ありがたくないものは中国由来というわけではありません。紙の製法も火薬の製造も、中国が発祥の地だそうですが、食品の貯蔵に塩を用い、その塩味が残った食べ物が、『おいしい！』と気がついたのでしょう。食品の貯蔵の技術がなかった時代に、塩漬けはすごいことだったと思うのですが、長寿社会に至って、中国でも高血圧患者とその結果での循環器疾患の急増が待ち構えているに違いありません。

世界で食塩の味付けを知らない民族として、南アメリカのヤノマニ族や、アラスカのイヌイト、パプアニューギニアの原住民などが知られていますが、彼らには加齢に伴う血圧の上昇がない共通点があります。NHKの番組では、密林の狩猟の民、ピグミー族も食塩知らず

で、高齢になっても血圧は110前後の素晴らしさだと紹介していました。彼らの村のお医者さん(?)は、脳卒中は見たこともないそうなのです。ところが、都市化した地域では、このピグミー族にも文明の悪しき習慣『塩味の魅力』が忍び寄り、健康をむしばみ始めています。街角の屋台でおいしそうに焼肉を味わう彼らの中に、高血圧ピグミーが誕生しつつあるのです。塩味は知ってしまったが、その病理には疎い悲しいピグミー。循環器患者が今後激増しそうです。

我々の状況は、実はこのピグミーの状況とあまり変わりません。食塩が高血圧の主要原因であることや、減塩が大事であることは情報として知っていますが、有効な減塩に取り組む困難さは、何も変わりません。我々の意志の弱さを、地域ぐるみでカバーできればと思い、今年には減塩の取り組みを地域に発信することはじめにしたいと考えています。

副院長 味岡正純

No.80 2014.4.1 発行 編集:教育・広報活動委員会