

## 氾濫する健康情報・・・何を信じたらいいのか

篠崎 辰夫

今、世の中には、病気や健康についてのいろんな本が出ています。○○健康法、○○のすすめ、間違いだらけの○○法、○○を買ってはいけない、○○を食べてはいけない、医者にだまされない○○、・・・思わず飛びつきたくなるようなタイトルがあふれています。ただ中には、本当？と思うような、全く真逆なものや一見無責任とも思う信憑性を疑うようなものもあり、我々によけいな不安を与えています。

それらの本のタイトルを、いくつかピックアップしてみました。

- ・ 肉を食べる人は長生きする (PHP 研究所)
- ・ 長生きしたけりゃ肉は食べるな (幻冬舎)
- ・ 早死にしたくなければ、タバコはやめないほうがいい (竹書房)
- ・ 一日一食・・・40歳を過ぎたら、食べなくていい (ビジネス社)
- ・ 3日食べなきゃ、7割治る・・・「食うな」「動くな」「寝てろ」(三五館)
- ・ 長生きしたければ 朝食は抜きなさい (河出書房新社)
- ・ 朝ごはんはすごい：1日の代謝量は朝食べたもので決まる (ワニブックス)
- ・ 実はスゴイ！大人のラジオ体操健康法 (中経出版)
- ・ ラジオ体操は 65 歳以上には向かない (太田出版)
- ・ 病気の 9 割は歩くだけで治る。認知症は歩くだけで良くなる (山と溪谷社)
- ・ なぜ健康な人は「運動」をしないのか (病気の 9 割は運動が原因) (あさ出版)
- ・ 一日一万歩はやめなさい(廣済堂健康人新書)
- ・ 病院で殺される・・・長生きしたければ行ってはいけない (三五館)
- ・ 大往生したけりゃ医療とかかわるな (幻冬舎新書)
- ・ だから医者は薬を飲まない (SB クリエイティブ)
- ・ 薬が病気をつくる・・・薬に頼らずに健康で長生きする方法 (あさ出版)
- ・ がん治療の 95%は間違い (幻冬舎新書)
- ・ 「がんもどき」で早死にする人、「本物のがん」で長生きする人 (幻冬舎)
- ・ どうせ死ぬなら「がん」がいい (宝島社新書)
- ・ 医者にはがんは治せない (宝島社)
- ・ がん検診は受けてはいけない (徳間書店)
- ・ 医者を見放し病院とさようならをしてガンを治した (ウチヤマ出版)

本当によくもまあこれだけの本を出せるなと思う位、たくさん本があふれています。そこにテレビやインターネット・雑誌や新聞などを入れたら本当にすごい数の健康情報が氾濫しています。

特に最近複数の週刊誌で、薬と手術についての衝撃報道が相次ぎ、波紋が広がっています。今飲んでる薬、そのまま飲み続けていいのか、悪いのか？・・・。多分、いろいろな条件や理由をつけて正当化しているのだろうが、あまりに極端な誤解をまねき、不安をあおるような表現は如何なものか。法的規制はないのか・・・。

これこそ、「第三者の厳しい目」で精査をして欲しい、と思います。