

対談 TVの情報、概ね間違いではないが…

健康管理に携わる医師は健康ブームをどう見ているか



西崎泰弘
(東海大学医学部付属東京病院副院長)



灰田宗孝
(東海大学医療技術短期大学学長)

「ブームは繰り返す」とは世に言われていること。中でも健康ブームほど、繰り返し日本人を熱狂させてきたものはないのではないかと。テレビやコマーシャルを発火源に、爆発的に人々を熱狂させてきた健康ブームを医師はどう見ているのか。語り合ってもらった。

健康の基本は日常生活の中に

——これまでさまざまな健康ブームが起こっては、消えていったわけですが……。

灰田 健康ブームを振り返って、個人的に思い出するのは、一九七五年の紅茶キノコですね。当時、私は早稲田大学で物理を学んでいたのですが、おじで作曲家の(灰田)晴彦のところで飲まされまして。茶色い瓶に入って、白いモヤモヤとしたものが浮いている。正直、あまりいい感じはしなかったのです。

それをコップについて「飲み、飲み。体にいいから」と言うものだから、仕方なしに飲んでみたら、発泡性の口当たりでちよつと酸っぱかった。勧められた

から飲みましたけど、正直いってこれはもう二度とごめんだ」と思いました(笑)。

西崎 紅茶キノコはものすごく流行りましたよね。最近ではバナナダイエットというのがありました。あれはいいみたいです。

灰田 実は私、あれで痩せたんです。大学の健康推進センターの所長になった当時(二〇〇八年)は、七キロだったのです。ただ、やはり人に「痩せなさい」という立場になったものから、このままではまじい」と思い、朝食だけバナナにしてみました。そうしたら、六三キロまで落ちたのです。

西崎 そうだったのですか。僕の外来でも、このダイエットに成功した人がけっこういました。実際に効く

というか、朝はバナナだけにすることで、おのずとカロリーが抑制される。なおかつ繊維が多いということで、理にかなった方法だと思いますね。

実は僕も、抗加齢ドックに関わる人間として、まずは自己管理をきちんとしなくてはと思い、二〇〇八年秋に九十六日間で一〇キロ体重を落としました。

僕の場合、要はトータルのカロリーだと考えています。あとは食べる順番ですね。キャベツなどの野菜を最初にたつぷりと食べてから、肉などを食べるようにし、炭水化物を減らしました。そしてジムに週一、二回通って、集中して体を絞ったのです。

灰田 動物実験でも、餌を通常の二〇〜三〇%減にして、少しひもじい思いをさせると、かえって長生きす

戦後社会の主な健康ブーム①

1951年 ヨーグルト、小麦胚芽など「驚異食品」が話題に。米ハウザー博士「若く見え長生きするには」がベストセラー。

1956年 「キッチンカー」が登場。栄養改善のための料理法指導で、食の洋風化が加速する。

1958年 フラワーブーム大流行。

1964年 リポビタンD(大正製薬)、アリナミン(武田薬品工業)がヒット。王貞治、三船敏郎らがテレビCM。この年東京オリンピック開催。

1970年〜 健康器具「ツイスター」が流行。やりすぎて腰痛や腸捻転を起こす人も出て流行は終息する。

1975年 「紅茶キノコ」大流行。

1977年 ランニングブーム。

1978年 「ぶらさがり健康器」が爆発的売れ行きに。

1982年 エアロビクスブーム。温水洗浄便座がヒット。

1987年 便座除菌グッズや朝シャンがブーム。「潔癖シンドローム」などと呼ばれる。

1988年 中国の育毛剤「101」が社会現象に。

1993年 ドコサヘキサエン酸(DHA)ブーム始まる。「頭が良くなる物質」という評判が広がる。

1994年 「ヨーグルトきのこ」がブーム。この年「脱ハンズ健康法」も話題に。

1995年 ココアが大ブーム。「おもいっきりテレビ」紹介で火がつか。