

「最近少しずつ血糖が上がってきましてね。どうかしましたか。」「おかしいな、散歩もしているし、カラスの肉も毎日食べているのになあ。」

この方は何かで「カラスの肉を食べると血糖が下がる」という話を耳にし、少しでも良くなるのであればと、毎日裏庭でカラスを捕まえて食べていたそうです。念のため「カラスの肉」についていろいろ調べてみましたが、残念ながら普通の「鳥肉」と変わらないみたいで、血糖を下げる事実の確認されませんでした。

テレビ、新聞広告、インターネットでは、毎日のように健康情報が放送されています。これらの健康情報が正しいければよいのですが、科学的、医学的に実証されているのは残念ながらそれほど多くはないようです。なかには

視聴率を得るために内容を面白おかしくし、全くのでたらめであることが後で判明、放送中止になった例もありました。健康問題は病気や人の命にも関わる事ですから「バラエティー番組」でやるべきではないと思います。そのまま実行して、逆に自身の病気を悪化させる危険もあります。

以前、ある健康番組が「たまねぎ」には血糖を下げる働きがあり、積極的に食べることで糖尿病の予防、治療ができるだろう、と放送したことがあります。次の日、野菜売り場からたまねぎが姿を消しました。あつという間に売り切れてしまったのです。事実「たまねぎ」の中には血糖を下げる成分が微量入っています。計算上は一日たまねぎを50キログラム以上食べないと血糖は下がりません。

全ての健康番組が間違った情報を流しているわけではもちろんありません。役立つっているものも多くあります。例えばテレビなどでも紹介された「計るだけダイエット」といって毎日決まった時間に体重を測定、グラフ化するだけで自然と体重が減ってくるダイエット法があります。食事内容や生活の様子を同時に記録することで「どうして体重が減ったのか、増えたのか」という体重変化の「理由」に注目する事が、自分の食事や生活を見直すきっかけとなり体重が減っていくというものです。ダイエット法のひとつとして私も患者さんに紹介しており成功者も多くいます。少しでも健康になりたい、身体に良さそうなことを何かしてみたい、自分の病気を早く治したい、と思う気持ちとはとても尊いことです。私は患者さ

んに、「何かの民間療法をやるときには必ず相談してください。」とお願いしています。本当にやりたいのかどうかを確認してから（友人になんとなく勧められたり、無理やり健康食品を購入させられる例も少なくないので）患者さんと一緒に効果を確かめてみる時もあります。

ところで、糖尿病の講演会で間違った民間療法の例として、先ほどの「カラスの肉」の話の時々するのですが、一度だけ会場の方から「普通のカラスではダメだ。≪くちばしの白いカラス≫の肉でなければ効果がない」とご指摘を受けたことがあります。一応調べてみましたが、残念ながらもそも≪くちばしの白いカラス≫自体存在する可能性は低いようです。（いわき市内郷、たねだ内科クリニック院長）