



## 子供達は長生きできるか

アワセ第一医院 浜 端 宏 英

沖縄県小児科医会30周年おめでとうございます。

私は丁度小児科医会が成人式を迎える前年に医師になりました。

中部病院での研修から11年目になろうとしています。小児科医会のなかでは若い会員になる私は、今の子供達が本当に長生きできるか、子供達が無事小児科担当時を過ごしたとしても内科の領域に入って長生きできないのではないかと考えています。折しも新聞紙上に沖縄の昭和20年生まれの死亡率が全国5位との報道がありました。これは、沖縄の若者が既に長寿でなくなっていると考えられます。日本で最も早くアメリカナイズされた食生活を送ってきた沖縄の人々が日本で一番の短命県になるのも近いのではと危惧されます。そこで、食事と疾病との関係、特に脂質を中心について考えてみたいと思います。

食事と疾病の関係に最初に目を向けたのは、1960年代のアメリカでした。虚血性心疾患の急増から3大栄養素のうち脂質の摂り過ぎに気づき、そこから30年後の今日、いろいろなことが徐々に明らかになってきました。現在では脂質の摂り過ぎは、動脈硬化はもちろん大腸癌や乳癌との関係が明らかになっています。実は、アメリカではベトナム戦争時になくなった10代の若者にすでに動脈硬化が認められていました。日本では、昭和59年に北里大学が交通事故でなくなった5歳児の80% (42/55) 近くに動脈硬化が認められたとのショッキングな報告をおこないました。

5歳という年齢を考えれば間違った食事が短期間に急激に行われたと考えなくてはなりません。

動脈硬化の発症に関する研究はこの10年ほどで確立されてきました。つまり酸化したLDL-コレステロールが血管内皮のマクロファージに取り込まれ、動脈硬化が形成されていきます。ここで重要なことはLDL-コレステロールが酸化されなければ悪さをしない事であり、ビタミンEとCを中心とする十分な抗酸化物質群があれば動脈硬化の形成は防げるという事です。

子供達の動脈硬化発症の予防から考えると、妊娠中の母親の食事については抗酸化物質群を多量に含む新鮮な野菜類の摂取と、肉食や過酸化脂質の多い加工食品の摂取を控えることが重要です。また乳児期においては、抗酸化作用のない育児用ミルクではなく、抗酸化物質群を多量に含む母乳でなければなりません。

アレルギーについては昭和63年の小児アレルギー学会において名古屋市立大学の奥山教授が脂質とアレルギー発症の関与について報告し、会場内にこれまでにない感動を与えました。その要旨は過酸化脂質が食物抗原とくっつきその抗原性を飛躍的に高めること、リノール酸の過剰摂取が体の強いアレルギー化を押し進める内容でした。その後厳格な食事制限を行っていた札幌の先生が脂肪と砂糖の摂取制限により食事制限と同等の臨床効果がアトピー児にあったと報告しました。食事

の変化とアレルギー疾患の増加については確定できる証拠はまだないとおもいますが、長崎大皮膚科の吉田教授にお伺いしたところ個人的には、食事の変化が一番大きいと考えているとのことでした。

私がこのように特に脂質についてこだわるのは、ある雑誌で次の文を読んだからです。それは、“動物実験では総カロリーにせめる脂質の比率が30%を越えると、いろんな病気が出てくる”という内容でした。またその前に伊江島の子供達の食事を調査した結果、脂質の比率が40%近くになっていることが分かっていたのです。もちろん、動物実験の結果がすぐ人間に結び付くとは限りません。事実、脂質の比率が40%近いアメリカと地中海地方では虚血性心疾患の発生が極端に違い、そこからオリーブ油が浮かび上がり、オレイン酸が注目されてきました。単純に脂質の比

率の問題だけではないようです。

また脂質を商品としてみると、日本で脂質の摂り過ぎが問題になった昭和63年頃にはノンオイルのドレッシングが出てきました。また最近ではリノール酸の代わりにオレイン酸が見直されると、品種改良された菜種油(キャノーラ油)や新紅花油が出てきました。育児用ミルクにおいてもDHAやEPAのもとになる $\alpha$ -リノレン酸が添加されたミルクが出ています。食品会社も次々と新しい知見を取れ入れています。しかしリノール酸で見られたように新しく出た商品が数年後には最善なものでなくなるところに栄養学の問題があります。この数年、脂質を中心に栄養学は目覚ましい進歩が見られます。

“本当に子供達は長生きできるか”その事を考えるとき、私達小児科医も栄養学から目を離せない時代になったと思います。

