"病気未満"といわれたつらい症状から、がんの最新情報まで

オトコとオンナの医療最前線

ピンクとブルーの表紙が人目をひく。

テレビや雑誌に引っ張りだこのカリスマ医療ジャーナリスト・伊藤隼也さんが男と女の健康をサポートする本を2冊同時に刊行した。ピンクは女性編、ブルーは男性編だ。

医療が複雑に進化する現在、患者はおろか、医師でさえ時代の流れについていけていないことがある。昔のように、「医者の話を黙って聞いていればいい」時代ではなくなったからこそ、"患者目線"のガイドブックが必要だという。

「この本には、私たちが日常生活において知っておいたほうがいい医療の新しい常識が数多く書いてあります。

いまは世にあふれる医療情報のなかから患者が自分で考えて取捨選択し、少し進んだ知識を持つことが必要になってきたからです」

なかでも今回は、「オンナとオトコは違う」という視点にこだわった。男女の性差に注目する「性差医療」はアメリカで発達しているが、日本ではまだあまり知られていない。そこで本を男女別に分けることにしたのだ。

「従来、医学的に男女の差は生殖器以外には少ないとされてきました。しかし近年、男性ホルモンと女性ホルモンの違いなどから、男女の病気や健康には確かな違いがあり、女性がかかりやすい病気や女性特有のリスクがあると報告されるようになりました。それならば、男女で1冊ずつ出せばいいと考えたんです」

本書には、定説をひっくり返す"新常識"が満載だ。

「髪と肌は洗いっぱなしが究極のアンチエイジング」「体によいはずの植物性油が動脈硬化を招く」「井戸端会議はドライマウス予防に最適」「外反母趾はかかとの病気」など、まずはキャッチーなフレーズに目からウロコが落ちる。

例えば、多くの女性を悩ませる冷え症。従来は体質的なものと考えられてきたが、実は体の「熱を作る」働きに生じる不具合が一因という。これを防ぐには、食べ物から得たエネルギーを熱に換える機能を持つ「筋肉」を増やすトレーニングが有効になる。

「この本では現役バリバリの専門医による"医の最前線"の主張をわかりやすくまとめてあります。これまでの常識からはあっと驚く見解もたくさんありますが、現時点の知見でもっとも正しいものを選りすぐりました」

女性編で主な対象となるのは35才以上の女性だ。この年代特有の更年期障害や月経不順、各種がんとともに女性が気をつけるべき生活習慣病についてアドバイスしている。

「若いころは大丈夫でも、30才を過ぎると徐々に体に無理が利かなくなります。女性のターニングポイントは、35才。そこからの過ごし方は閉経後の生活に影響するといわれます。この本は人生の成熟期に向かう女性のための"入門書"でもあるんです」

さらに女性編では尿トラブル、便秘、頭痛など、これまで「病気とまでいえない」と、女性にとって切実ながら放置されてきたテーマを多く扱う。

一方、男性編はメタボや高血圧などおなじみの生活習慣病などに加え、前立腺炎や勃起障害（ED）など、他人に聞きづらい下半身の病気を多く扱っている。男性は体の異変に感づいても"見て見ぬフリ"をしがちだから、世の女性たちにはぜひ男性編を読んでほしいという。

「女性のほうが自分の体に関心が高いのか、この本も女性の反響が高いんです。

パートナーの問題は大事ですから、奥さんは男性編も読んでいただいて、男の体を勉強してほしい。夫を長生きさせたかったら、こっそり読んでみてください（笑い）」

もともとプロのカメラマンだった伊藤さんは父親を医療事故で亡くし、医療問題に深くかかわることとなった。医療ジャーナリストになってからずっと、"患者目線"の取材を続ける。記憶に新しい'08年10月の「36才妊婦たらい回し事件」では、東京都の救急医療システムの不備を指摘して大反響を呼び、救急医療の危機を知らしめる大きなきっかけとなった。

現在はテレビや雑誌などでも幅広く活躍する。

「物ごとを深く掘り下げることが好きなんです。やじ馬精神が旺盛で、フットワークが軽いからどこへでもいきますよ」

そんな伊藤さんがいま力を入れているのは、原発事故の放射能から子供を守ること。震災後、早い段階から放射線量を測定するガイガーカウンターを持って現地取材を重ねた。政府が子供たちの放射能安全基準を年間20ミリシーベルトに設定したことに怒りを覚え、最初からテレビでも厳しく批判した。母親たちからの信頼は厚く、ツイッターのフォロワーは1万人を超す。

「識者や医師は軽々に『直ちに影響はない』などといいます。でも、仮に何かがあった場合、手術で命は助かるかもしれないにしても、ひとつの家庭で小さな子供が入院して手術することに、どれほどのインパクトがあるか、彼らはわかっていません。親にとって、子供の健康は一生を左右する問題なんです。

最近は、医師の専門性が高まるとともに、細胞レベルまで"診る範囲"も狭まってきている。でも、医師は本来"人間"を診なくてはならないはずです」

伊藤さんの信条は、単に知識を与えるだけでなく、日常のなかで何かを改善する具体的なきっかけを示すことだ。だから本書でも病気のメカニズムを教えるだけでなく、腰痛を治す「マッケンジーエクササイズ」や、尿もれ対策の「骨盤底筋トレーニング」など、日常で実践できるいくつもの方法を紹介している。

巻末には「かかりつけ医の探し方」や本書に登場する病院のリストまで掲載しており、まさに至れり尽くせりの一冊（×2！）なのだ。

人生80年超の時代。これからは"自己防御"が大切になると伊藤さんは訴える。

「医療費がかさみ、医療システムそのものが崩壊しつつある日本では、"自分の身は自分で守る"ことが大切。これからはセルフ・メディケーションの時代になります。

本書を読み、実践し、予防する。そして患者として、自分にとって理想の医療環境を探求してほしいですね」

オンナの病気 新常識
オトコの病気 新常識

講談社 各1575円（税込み）

肌と髪のアンチエイジング、更年期のトラブル、コレステロールと肥満、乳がん、冷え症etc.（オンナの病気より）。前立腺肥大症、ED、男性更年期障害、頭痛、認知症etc.（オトコの病気より）。医療ジャーナリスト・伊藤隼也氏が放つ、目からウロコの『使える治療法&病院ガイド』。

伊藤隼也さん

いとう・しゅんや
東京都生まれ。医療ジャーナリスト、写真家。父親を医療事故で亡くしたことをきっかけに医療問題に深い関心を持ち、国内外を問わずさまざまな医療現場を精力的に取材。'03年から『とくダネ！』（フジテレビ系）でメディカルアドバイザーを務める。テレビ、雑誌、書籍など多数のメディアでより良い医療のあり方を追求・発信し続けている。'09年第15回「編集者が選ぶ雑誌ジャーナリズム賞」大賞を受賞。東日本大震災直後より、子供たちを放射能被曝の被害から守るべく積極的に活動。
http://shunya-ito.tv/　ツイッターアカウント@itoshunya

転載二次使用禁止

取材・文／池田道大　撮影／疋田千里