

9月22日、美浜町の新南愛知カントリークラブに行って来ました。女子プロゴルフ、デサントレディース東海クラシック最終日です。渋野日向子選手、8打差をはねかえす大逆転勝利！その瞬間を見届けてきました。

あの日は台風の影響で雨予報でしたが、渋野選手がプレイ中は時折薄日が差すほどの穏やかな天気でした。ところが、渋野選手がプレイを終えるのとほぼ同時に、雨が降り出しました。そして私たちが昼食を摂り始める頃には、雨脚が強まり、風も強くなりました。案の定、後続の選手達はスコアを伸ばすことが出来ず、渋野選手が優勝したのです。テレビで解説をしていた樋口久子さんが言っていました。「ゴルフって本当に不公平なんですよ」。通算77勝、全米女子オープンも制した日本女子ゴルフ界のレジェンドの言葉だけに重みがあります。不公平を嘆くことなく、精進を重ねたからこそその実績なのだと思います。

病気も不公平

夫婦で通院されている患者さんが何組もあります。診察室でイチャイチャ？する夫婦、私の前で口論を始める夫婦、別々に診察を受ける夫婦等々様々です。よく耳にする言葉は

「同じ物を食べているのに、旦那だけやせていくのが腹が立つ」。
本当に同じ物を食べているのかは定かではありませんが、こういうことは往々にしてあります。男女による差、運動量の差も影響しますが、それだけでは説明出来ない場合も多々あります。いわゆる体質、別の言い方をすればDNAによる差。実際、かなり不摂生をしていても検査データは正常人、逆にものすごく気をつけているのにデータの悪い人がいます。しかし、こればかりはどうしようもありません。樋口さんのように、不公平を受け入れて、自分の身体に合った食生活を会得することが大切だと思います。

テレビはウソの宝庫

「トマトが身体にいい」、「チョコレートがいい」、「蜂蜜がいい」etc。患者さんは色々なことを言われます。「誰が言ったの？」と訊くと「テレビ」と答えます。テレビの健康に関する話題は全く根拠のないことをもっともらしく、大袈裟に騒ぎ立てているものがあふれています。みなさん、どうしてテレビの言うことをあっさり信用してしまうのでしょうか？

タピオカブームもお笑い草ですね。あんな炭水化物の塊を食べて何が嬉しいのでしょうか？あれを入れると飲み物の量を減らせるのでお店はぼろ儲け、という話もあります。

焼酎、ウィスキーがお勧め

ある糖尿病患者さん。ヘモグロビン A1c という数値が1か月前よりもかなり良くなりました。その秘訣を尋ねたら「ビールをやめて焼酎にした」とのこと。そうなんです。ビール、日本酒のような醸造酒は糖分が含まれているので糖尿病には悪いのです。一方、焼酎、ウィスキーのような蒸留酒は糖分が含まれていないので身体にいいのです。でも、その患者さん、「焼酎はいい、と言っても女房には信用してもらえない」と嘆いていました。アルコールは全てダメ！と決めつけられているようです。そんな奥様方にお伝えします。焼酎やウィスキーを飲みながらおつまみを食べて、ご飯は食べない、というのはとても身体にいい食べ方です。糖尿病ではない人にもお勧めの食事です。焼酎、ウィスキーなら水割りで3杯程度なら全く問題ありません。休肝日も不要です。私が実践してるのだから間違いありません（笑）。

つばさクリニック院長 石川亨