

# 西俊輔の「毎日楽しく」

Vo1.83 2012年7月号

先月号で私が足を骨折したお話しを書きましたが、これに関連して最近、私のまわりで話題になったことがあります。それは、牛乳は体に悪いのか？というお話です。

骨折してからそれまであまり飲んでいなかった牛乳を毎日飲んでいますが、というお話をいろいろなところでしていましたが、ある日、ある方から「牛乳は体に良くないのであまり飲まないほうがいいですよ」というアドバイスをいただきました。私自身、そうした話を以前から聞いたことはありましたが、特に気にもせず今回も迷わず牛乳を飲んでいたのですが、その方のお仕事を考えるとその発言には重みのある方だったので、ちょっと気になって現在見てもらっているお医者さんをはじめ、いろいろな方の意見を聞いたり、自分でも調べてみたりしました。

結論から言うと、牛乳が体に悪いかどうかは結局わかりませんでした。

ただ、この「牛乳は体に悪い」という意見はずっと昔からあるそうで、あるとき流行のように盛り上がってはまたしぼむということを繰り返しているそうです。最近またこの意見が盛り上がっているそうですが、その原因のひとつはどうやら、内視鏡の権威のお医者さんが5年ぐらい前に出版した本にありそうだということ was わかりました。この本、私は読んでいないのですが、100万部を超えるベストセラーになったかなり話題の本だそうです。ただ、牛乳は体に悪い、など、これまでの常識を覆す内容が多く書かれているため、同業のお医者さんや学者さんをはじめとする専門家の方々から公開質問状が送られるなど、いわくつきの本ではあります。

世の中で「常識」と言われていることがすべて正しい、とは思いませんが、特に人の命や健康にかかわる「常識」は、その時々最新の情報やいろいろな人からの意見や反論にたえて「常識」になっていると思いますので、これを覆すためには、それなりにしっかりした根拠が必要になりそうです。結びつける「原因」と「結果」を間違えると誤った結論になってしまう可能性がありますので、私たちも注意しなければなりませんね。

ところで、みなさんは牛乳が体に悪いと思いますか？

