

## 頭の中とどめたいこと

近藤 和雄

現代は様々な情報が氾濫しています。ものすごい量のニュースがあふれていて、目の前に現われる難問、奇間に即座に答える事が求められている時代でもあります。しかし、当然の事として、これらの情報が提示する質問にすべて答えられる訳ではありません。答える事の出来なかつた質問は、未解決の問題として、私の頭の中にとどまっています。

物心ついてから現在に至るまで、多くの未解決の問題が私の頭の中にとどまっています。そして頭の中とどまってきた未解決の諸問題の中には、ある時を機会に、突然クローズアップされることもあるのです。私の研究テーマの一つである赤ワインの研究も、頭の中にとどまっていた「フランスでは脂肪をたくさん食べているのに、何故心臓病を起こす

人が少ないので”という研究を始めた頃からの疑問が、再び湧き上がつてきましたことがきっかけでした。

いつたん頭の中にとどめていた事が、再び表面に

現われてくる為には、自分自身の成長か、あるいは学問の進歩などの条件が必要になります。幼い頃の頭の中などにとどめた問題の解決には、自分自身の成長が主体となると思いますが、成人になつてから頭の中にとどめた問題の解決には、学問の進歩も重要な位置を占めています。

赤ワインの研究は、マスコミなどにより、「赤ワ

インが体によい」という話として、一般に広がりました。しかし、話をよく聞いてみると、「赤ワイン」という言葉と「体によい」という言葉がつながつているだけで、その間がどうも抜け落ちてしまつてゐるようにも思えます。

赤ワインが体によいという本当の理由を理解するためには、少なくともいくつかの基礎知識が必要になります。ですから、赤ワインが体によいといふこ

とを理解することは、本当は、ちょっと面倒くさいことでもあるのですが、ここに学問の進歩がからんでもいるのです。

赤ワインの研究は、心臓病などを引き起こす動脈硬化の予防を念頭において行なわれました。動脈硬化とは、血管の壁が厚くなつて硬くなることを言います。動脈硬化が進行すると、血管の内腔は狭くなり、血液の流れが悪くなつて、これが心臓の血管で起これば心筋梗塞、頭の血管で起これば脳梗塞が生じます。

この動脈硬化は、第二次世界大戦後、食事と密接に関連し、特に脂肪の過剰摂取によって生じる事が明らかになつてきました。脂肪の過剰摂取は血液の中のコレステロールを増やし、このため動脈硬化が起ころうと言ふ考え方で、摂取エネルギーの四十パーセントを脂肪で摂つてゐる欧米諸国にぴたり当てはまつた考え方でした。ところが欧米諸国の中では、フランスだけが例外で、脂肪の過剰摂取にかかる

ず動脈硬化の発症が少ない為 “フレンチパラドックス”と呼ばれ不思議がされていたのでした。この理由はなかなかわからず、大きな疑問として頭の中にとどまり、学問の進歩を待つ事になつたわけです。

動脈硬化はいろいろな危険因子によつて起ることが知られています。この中でもっとも強い危険因子の一つとしてコレステロールがあげられます。血液中のコレステロールが高いと動脈硬化を起こすことは、二十世紀の初め頃から知られていたことが、その後このコレステロールには、悪玉 (LDL) コレステロールと善玉 (HDL) コレステロールがあつて、動脈硬化をおこすのは悪玉 (LDL) であることがわかつてきました。しかし、ここまで の知識では、残念ながら赤ワインの関与を考えられません。

ところが最近になり、悪玉 (LDL) が直接動脈硬化を起こすのではなく、悪玉 (LDL) が活性酸素（酸素の中の悪玉）などによつて本当の悪玉（酸

化 LDL）になつて動脈硬化を起こすことがわかつてきました。大変な学問の進歩です。

従つて、動脈硬化を防ぐためには、悪玉 (LDL) コレステロールの量を減らすことに加えて、悪玉 (LDL) を本当の悪玉（酸化 LDL）にしない事も重要であることが解つてきました。そしてこの悪玉を本当の悪玉にしないものの一つとして、赤ワインがクローズアップされ、同時にフレンチパラドックスの説明にも使われるようになつたわけです。

赤ワインは白ワインと異なり、ブドウの皮と種を一緒につぶして発酵させて出来ます。赤ワインの赤の色はブドウの赤の色に由来し、赤ワインの苦味、渋味は種に含まれている成分に由来します。この赤い色素（アントシアニン）や苦味、渋味の成分（カテキン、タンニン）が、ポリフェノールそのもので、こ



のポリフェノールをたくさん含んだ赤ワインを飲むと、血液中の悪玉（LDL）が本当の悪玉（酸化LDL）にならず動脈硬化を防ぐ効果が期待できると言うことになります。

うれしいことに、この赤ワインの研究は、赤ワインに含まれているポリフェノールを含んでいる他の食物に波及しました。例えば、お茶や野菜、大豆製品など、いざれもポリフェノールを豊富に持つており、これらの食物の摂取においても動脈硬化の予防が期待できる可能性が出て来たのです。

日本は現在世界最長寿国と知られています。これまで日本食の良さとして取り上げられていたのは、脂肪の摂り方が少ないことと、脂肪の中でも肉食よりも魚を多く摂取することが言われていました。この考え方ももちろん正しいのですが、この考え方を加えて、日本食には、実に多くのポリフェノールの含まれている事が明らかになつてきました。日常的に緑茶を好み、醤油、味噌汁、豆腐、納豆などの大

豆製品を主として摂取する日本食への再評価が進んでいます。

思い返してみると、幼い頃から、母親たちから受けた食事に関する注意の多くが、赤ワインの研究から明らかになつたことに合致して驚かされます。その大部分は一家庭というよりは、日本全体で共有していたもので、その意味では日本人の持つていた食に対する感性の素晴らしいに改めて脱帽したい気持ちです。

私たちが頭の中にとどめているものは意識的にも無意識的にも、年齢に従つて無数にあるはずです。これらの中から一つでも多くのことを引き出したいと思っています。

（お茶の水女子大学）