

個体差＝体質＝遺伝子差

個体差＝体質＝遺伝子差

市川治療室 No.134/2002.07

以下は「食生活プラットフォーム21」で 五十嵐脩氏（茨城医科大学教授・元お茶の水女子大学教授）が講演された 内容の一部です（4月からの続きです）

これからの医療は、個人がどういう体質を持っているかを考慮しないといけません。

遺伝的な体質はみんな同じわけではなく、それぞれ、どこか正常値からずれています。

食品の選択も、個人的な特質に基づいて考える必要があります。

個人の体質・特質を考慮して健康管理を考えるということについて 田村政紀氏（PL東京健康管理センター所長・医師）も以下の様に提言されています。

検査結果大事なのは「自分の基準値」

自分の数値が集団の平均値からはずれていたからといって 必ずしも異常とは限らない。

…例えば血中コレステロール値。測る試薬は100種類以上もあります。

実はコレステロール値は試薬によって異なります。

A試薬で測ると220mg/dlなのに、B試薬は230という場合があります。

A病院とB病院で試薬が違えば数値を同列に比較できないのです。

自分の基準値（通常値）を知っていれば、例え集団の平均から少々はずれていても、健康の善し悪しを自分で判断できますね。

逆に自分の基準値を知らないと、本当は、異常なのに、集団の正常範囲におさまっているから問題ないという誤りにもつながるわけです。

数年にわたる自分の数値を知りたいなら、同じ医療機関で検査を受けた方が良いでしょう。

いつも同じ試薬で測ってもらっていれば、自分の正常値や変動具合をちゃんと知ることができるからです。

今年の4月27日（土）、あおぞら診療所（松戸市）の診療所移転記念パーティーの席で 日野原重明氏（聖路加国際病院理事長）の講演を拝聴する機会があったのですが その内容は、著書（先月紹介した「生きかた上手」）にある様なお話でした。

健康とは、数値に安心することではなく、自分が「健康」と感じることです。
…自覚症状の無い病気を早期に発見できるかも知れません。
けれど、検査データに一喜一憂する必要はありません。
もっと大ざっぱでいい、アバウトでいいのです。

基準値や平均値に私たちはとらわれやすいのですが、基準はあくまで目安であ
ってあなたの最適値ではありません。
しかも基準というものは変わるのです。…基準は絶対的なものではありません。

「コレステロールはここまで抑えなきゃ」とか、「これはこうでなくちゃ」と健康基準
なるものにがんじがらめになるのも愚かしいことです。

個体差（体質の違い）は各人の遺伝子の違いによります。
その遺伝子は父親と母親から半分ずつ受け継ぎます。
親子が似るのは遺伝子が似ているからです。

次回に続く (to be continued on next number)
