

懐疑心

懐疑心

市川治療室 No.76/1997.01

『現に私の知っている殆どの医者が、風邪の引き際にビタミンCを摂ってるんですよ。他人に勧めなくてもひそかに実行してますね。』

『本当に効くと思います。僕ら活性酸素を研究している連中もひそかに風邪の初期症状の時に飲んでいます。』

これは喫煙とガンの研究で有名な故平山雄氏（元予防老化学・ガン学研究所所長）と加藤邦彦氏（東京大学理学部動物学研究教室）のある雑誌での会話です。

「ビタミンCが風邪に有効」という情報を耳にした人は少なくないでしょう。実際に風邪の引き際にビタミンCを摂取する人は上記のように増えています。

ビタミンCは薬ではないために眠くなるなどの不快な症状がおきない上に、免疫系を増強し、生化学的反応を触媒する酵素の働きを高めるので風邪以外にも有効です。

しかし「ビタミンCが風邪に効果あり」と注目された当時は、多くの人がその意見に反対の情報を出しました。

ハーバード大学公衆衛生学部栄養学科の主任教授であったフレドリック・J・ステア博士もその一人で
米国の栄養学大家と紹介された雑誌『マドモアゼル』の1969年11月号に
彼がビタミンCと風邪について述べた言葉が記載されています。

『ビタミンCと風邪・・・それは20年前に関係ないことが立証されている。
非常に注意深く行われた研究を紹介しよう。』

ミシガンの学生5000人が二つのグループに分けられ、
一方に大量のビタミンCが、他方にプラシーボが与えられ、二年間にわたり追跡調査された。
その結果、風邪にかかる回数、症状、期間にグループ差は見られなかった。』

この時ステア博士が根拠とした(引用した)研究は、コーワン、ディール、ベーカーの三氏が
1942年に発表したものですが、その原著論文を調べてみると次のようなことが分かります。

『学生数は5000人ではなく400人足らず、
ビタミンCを与えた期間は、二年間ではなく半年間、
ビタミンCの量は一日わずか200ミリグラムで大量とはいえる量ではなかった。
ビタミンCの投与生の風邪の有症状日数はプラシーボ群に比べて31%短かった。』

権威者であっても、大学(それもハーバード大学)の教授(それも科の主任)であっても
不正確な情報を出すことがあります。

フレドリック・J・ステア博士の例は一昔前の話ですが、現代でも同様なことは少なくありません。

むしろ情報の発信源が多くなった現代のほうが不正確な情報は増しているでしょう。

『本を読む時には、懐疑心を忘れるな。
活字になっていると、何でももっともらしく見えるが、
世評が高い本にもウソ・デタラメはいくらでもある』

『杓と思う個所(いい意味でも、悪い意味でも)に出合ったら、
必ず、この著者はこの情報をいかにして得たか、
あるいは、この著者のこの判断の根拠はどこにあるかと考えてみよ。
それがいいかげんである場合には、デタラメの場合が多い』

上記は立花隆氏が奨励する「仕事と一般教養のための読書に役立つ14ヶ条」の中の二つです。
「本」という場所を「情報」に入れ替えてみてください。

テレビ・新聞・雑誌等からたくさんの情報が氾濫している現代に生きるわれわれは、
情報を鵜呑みにしないで懐疑心を持って吟味する姿勢・態度が必要ではないでしょうか。

今年も懐疑心に耐えることができる科学的な情報提供を心がけたいと考えています。

.....

一般に風邪薬は、ひどい症状の幾らかを緩和して患者を楽にさせ得る効果はあります。
しかしビタミンCの様に風邪の有症状日数(期間)を短くする効果はほとんどありません。
