



健康食品の選択③… 情報に惑わされないとは？

最近、ニセ情報がしばしば問題になっています。有名人のテレビやネットでの発言が問題になったこともありました。「事実と異なる」「その言葉で被害を被る人たちがいる」という事で社会的問題に発展することが多いようですが、いわゆる健康食品の宣伝物にも同じような表現が沢山あります。このたぐいの表現の中で、中年以降の人が気になるのは「血液ドロドロ、サラサラ」ではないでしょうか。この表現は妙に分かりやすいですが、科学的には非常に不正確で、時に人を混乱させたり悪徳商法に巻き込んだりします。

血液がサラサラになるとしてさまざまな高額商品を買わされている実態が、国民生活センターによって発表されました。健康食品、プレスレットなど、価格は80万円近くのものもあったとか。手口は、指先などから採血し(これは医師法違反)、使用前使用後の顕微鏡像をモニター画像で見せ、「血液はドロドロ」だというもの。「血液サラサラ」の火付け役となったNHKためしてガッテンチームは、慌てて実験を重ねて「用いる血液の量によって、ドロドロにもサラサラにも見える」ということを突き止めて再放送で釈明しました。どうしてあっさり騙されてしまうのでしょうか。ここには一見科学的に見える「実験」などで信じこませるという「しくみ」があります。このしくみに巻き込まれないためには、正しい知識が必要です。とても難しいことですが、少なくとも確かな知識のある人に聞いてみることはできるでしょう。

血液は、有形成分(赤血球、白血球、血小板)が液性成分(血漿)に浮遊して全身を巡っています。最初に「血液サラサラ」を提唱した研究者は、毛細血管(最小径約7 μ m)をスムーズに通り返ける血液を「サラサラ」と考えたそうです。そしてそれを目で確かめることのできる装置を開発しました(櫛状に並んだ細長い六角形のブロックのスリットを血液が流れている写真がよくある)。この装置でスムーズに通らなかった血液に起きていることは、次のように考えられていますが、それぞれがなぜ起こるのかまだ解明されていません。

- ① 血小板の凝集能の高まり ② 白血球の粘着能の高まり ③ 赤血球の変形能の低下

たんぱく質、脂肪、糖などは水に溶ける形になって血漿の中に存在しますので、少なくとも脂肪分や糖分が「ドロドロ」の直接原因ではないようです。①、②、③に影響を及ぼしている可能性はありますが。

ここで大事なことが2つあります。ひとつは、これらの検査が血液を体の外に採りだして(試験管実験)行われること。血液は空気に触れると固まります。固まらないように薬剤を加えますので、各血球成分に変化が起こります。つまり本来の生体中の血液の状態とは違っているということです。もう一つは、サラサラやドロドロの程度と病気の関係が不明なので、医学的には「血液サラサラ」に対する認識は確立されていないことです。以上を考えれば、納豆の「血液サラサラ信仰」もほどほどにしておくのが賢明でしょう。

