

医療と文化

2013/11/6

井上陽介



各表記に対する賛成・反対意見

	障害	障碍	障がい
賛成	障害者の社会参加の制限や制約の原因が、個人の属性としての「Impairment」にあるのではなく、それと社会との相互作用によって生じるものであることを示している。(特定非営利活動法人DPI日本会議)	「碍」は「カベ」を意味する 言葉である。社会が「カベ」 を形成していること、当事 者自らの中にも「カベ」に立 ち向かうべき意識改革の 課題があるとの観点を 踏まえ、「碍」の字を使うよ う提唱してきた。(東京青 い芝の会)	言葉の見直しを求める意見が障害者団体関係者から寄せられていた。「害」の字の印象の悪さ、負のイメージにより、不快感を覚える者がいるのであれば、改められる部分から改めるべきと考えた。(岩手県)
反対	「害」は「公害」、「害悪」、 「害虫」の「害」であり、当事 者の存在を害であるとする 社会の価値観を助長してき た。(東京青い芝の会)	「碍」については、使用頻度が低い上に、造語力も低いことから、常用漢字に入れる必要はないと思う。また、「障害」を「障碍」と表記しても根本的な解決にはならない。(朝日新聞)	表意文字である漢字を、ひらがなに置き換えてしまうと、「社会が力べを作っている」、「力べに立ち向かう」という意味合いが出ない。 (東京青い芝の会) 綯い交ぜ書きはよくない。

授業のアウトライン

Module 1

健康・病気の捉え方(第2回-5回)

栄養失調・肥満/痛み/ 精神疾患・ストレス/出産・授乳

Module 2

治療・健康追求行動のあり方(第6-9回)

経口補液療法/予防接種/外科手術・臓器移植/ 呪術・伝統医療/ネット上の医療情報/プラセボ効果

Module 3

健康決定要因としての文化(第10-13回)

感染症(HIV/AIDS、マラリアなど)/心血管疾患・糖尿病 /移民と健康/経済発展と健康

食にまつわる文化

「文化」としての食事

• 食事・食べ物は栄養の源となるだけでなく、人間社会におい て社会的、宗教的、経済的な側面を担っている。

レヴィ=ストロース(文化人類学者)



私は、先住民の哲学において料理が占める真 に本質的な場を理解しはじめた。料理は自然か ら文化への移行を示すのみならず、料理により、 料理を通して、人間の条件がそのすべて の属性を含めて定義されており、議論 の余地なくもっとも自然であると思われ る一死ぬことのような一属性ですらそ こに含められているのである。

生のものと火を通したもの

Food vs. non-food

- 何を食べて、何を食べないかの区分は、文化によって異なる。
 - この区分は栄養のある・なしとは関係がない。
- 区分は代わりうる。
 - 飢餓のとき
 - 厳しい経済状況のとき
 - 海外旅行をするとき
- ただし、ほぼすべての人間集団で、人体は食べられると思われていない(cf. カニバリズム/クール一病)。

Food vs. non-food

- ・ 中国広東人:文化によって異なる
 - 天上飞的除了飞机, 地上跑的除了汽车, 水里游的除了 潜艇, 四条腿的除了桌子, 一概通吃。
- 井上:海外旅行をすると
 - ネズミ、牛、ウサギ、龍(トカゲ)、ヘビ、馬、羊、鶏、犬、猪
 - リス、オタマジャクシ、カエル、タニシ、カタツムリ、猫、犬、シロアリ、サソリ、ハチノコ、ワニ

📙 #nisseki13

Food vs. non-food

日本では食べられているが、

世界の他の地域では(あまり)食べられていないものは何か?

復習!

熱/冷理論

- 「熱い」「冷たい」
 - 体内の温度のバランスが取れている=健康
- ラテンアメリカの「熱い」病気
 - 太陽や火にあたりすぎた時
 - 「熱い」食べ物や「熱い」飲み物を摂取しすぎの時
 - 妊娠と月経も「熱い」病気に分類される
 - 対応するためには・・・?

熱い食べ物ー冷たい食べ物(例)

- ニューヨークに暮らすプエルトリコ人
 - Caliente(熱い)
 - アルコール飲料、練乳、チリ、チョコレート、 コーヒー、コーンミール、ニンニク、インゲン豆、タマネギ、グリーンピース、タバコ
 - Fresco(涼しい)
 - 大麦の煎じ汁、ボトルに入った牛乳、チキン、フルーツ、はちみつ、レーズン、塩タラ、クレソン
 - Frio(寒い)
 - アボカド、バナナ、ココナッツ、リマ豆、サトウキビ、白インゲン豆



熱い食べ物ー冷たい食べ物(例)

• 東洋医学(漢方医)

 熱性 温性	ねぎ、たまねぎ、かぼちゃ、にら、ピーマン、しそ、にんにく、もち米、 インゲン豆、鶏肉、牛肉、レバー、えび、あじ、かき、酒
平性	とうもろこし、大根、人参、じゃがいも、椎茸、うるち米、玄米、えんど う、そらまめ、落花生、大豆、ひじき、わかめ、豚肉、さんま
 涼性 寒性	はくさい、ごぼう、ほうれんそう、トマト、セロリ、なす、きゅうり、ハトム ギ、そば、緑豆、のり、すっぽん、たこ、あさり、しじみ、うに

- 調理法でも変わる!

生食/茹でる/蒸す/煮る/焼く/炒める/揚げる

- ・右に行くほど、温性个:新陳代謝を高める(補陽)
- 左に行くほど、涼性个:解毒、身体を潤す(瀉火)

宗教と食事

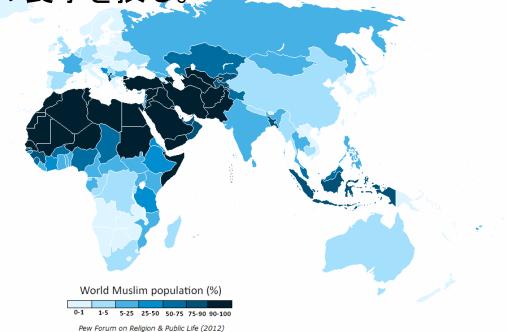
- Sacred vs. Profane foods
- ユダヤ教:ヨム・キプル
 - 贖罪の日:
 - ・ユダヤ教の祭日。毎年9月末から10月半ばの間。
 - ユダヤ教徒はこの日は飲食、入浴、化粧などの一切の労働を禁じられる。
 - 敬虔なユダヤ教徒は、唾液も飲み込まない!



ダビデの星

宗教と食事

- イスラム教徒:ラマダーン(ラマダン)
 - ヒジュラ暦の第9月のこと。この月の日の出から日没まで のあいだ飲食を絶つ。断食は「サウム」と呼ばれる。
 - 一か月間、完全に絶食するわけではなく、日没から日の 出までに一日分の食事を摂る。



宗教と食事

- ユダヤ教
 - シェヒーターと呼ばれる屠殺方法。
- イスラム教
 - ハラールな食品のみ。(特定儀礼による屠殺方法。)
- ヒンドゥー教、ジャイナ教、仏教
 - 肉食を禁止。精進料理を食べる習慣。
- キリスト教文化
 - かつて金曜日はキリスト受難の日として肉食を避け、魚を 食べる習慣。現在でもポーランド、南ドイツなど。
 - 正教会:水・金に肉・魚・卵・乳製品・植物油・酒を不摂取。

食事のタブー(例)菜食主義者

名前	肉·魚介類	卵	乳製品	蜂蜜
ラクト・オボ・ ベジタリアン	×	0	0	0
ラクト・ ベジタリアン	×	×	\bigcirc	\bigcirc
オボ・ ベジタリアン	×	\circ	×	\bigcirc
ヴィーガン	×	×	×	×

- ●ヴィーガン 完全菜食主義者: 動物性食品を全く消費しない上に、革、ウール製品などあらゆる動物の使用も認めない人びと。
- ●ダイエタリー・ヴィーガン:植物性食品を摂取する食事をするが、食用以外の動物の利用については否定しない。

- 他人とともに食される食事のこと
- 社会階層やグループアイデンティティなどを示す。
- ポットラッチ
 - アメリカ・インディアン。トーテムポールを立てる。
 - 富を再分配するのが目的。
 - 裕福な家族が客を祝宴でもてなす。
 - 一族の地位は所有する財産の規模ではなく、 ポトラッチで贈与される財産の規模によって 高まった。
 - 子供の誕生や命名式、成人の儀式、結婚式、葬式、死者の追悼など。



カースト

ブラフミン:神聖な職クシャトリヤ:「王族」「武士」

– ヴァイシャ:「平民」 – シュードラ:「奴隷」

- アチュート:「不可触賎民」「ダリット」

- インド・カースト制:けがれから食事を守る
 - 他のカーストの者と食事することや下位カーストの者から 飲食の提供を受けることは禁じられている。
 - 高カーストほど食事に関するタブーが増え、ブラフミンのなかには菜食主義が多い。下位カーストの人々も、上位カーストの習慣を真似した。

- ハロウィーン
 - ジャック・オー・ランタン: お化けカボチャ
 - 悪い霊を怖がらせて追い払う。 家の戸口の上り段に置く。



感謝祭

- 大きな七面鳥の丸焼き。
- グレービーソースとクランベリーソースと ともにサーブされる。
- デザート: アップルパイやパンプキンパイ。



- クリスマスケーキ
 - フランス ブッシュ・ド・ノエル
 - イギリス クリスマスプディング



http://allabout.co.jp/gm/gc/371486/

- 年越しそば
 - 江戸時代には定着した日本の風習
 - 蕎麦は他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の 災厄を断ち切る」という意味。
 - 2012年現在、大晦日に年越しそばを食べる人は57.6パー セントにのぼる。

• おせち料理

- 黒豆:黒は邪除けの色。日焼けするほどマメに働く。
- 数の子: 数の子は卵の数が多い。五穀豊穣と子孫繁栄を願ったもの。
- 紅白かまぼこ:赤色は魔除け、白色は清浄を意味。
- 伊達巻:華やかさや派手さを表す言葉。伊達政宗の派手 好きに由来。
- 栗金団: 搗ち栗が「勝ち」に通じる。金運を願ったもの。
- 鯛:「めでたい」の語呂合わせ。
- 海老:長寿を祈願した縁起物。
- 昆布巻き:「喜ぶ」の語呂合わせ。

薬としての食事

- 疾患や心理的ストレスを改善するための薬として。
 - 妊娠、授乳期、生理の場合も:身体によいとは限らない!
- ・ アメリカ・ミシガン州の40人
 - 母親の食欲が満たされないと胎児に影響が出る。 11人
 - 産褥期には食べ物を変えるべき。12人
 - 授乳期には食べ物を変えるべき。 4人
 - でんぷん、粘土や泥を妊娠中に摂取した。12人(たわしとして臓器の中をきれいにしてくれる)

薬としての食事

- 北部ナイジェリアのHausa族の調査
 - 多くの植物が(1)民族医療として、(2)食べ物として、利用されていた。
 - _ 例:カシューナッツ
 - ・腸内の蠕虫や下痢、消化不良に対する薬として
 - 調味料として
 - 栄養学的、薬理学的に分析したところ、食べ物として食べられているものにも薬効成分が含まれていたり、薬として摂取されているものにも栄養が含まれていたりした。

栄養補助食品・サプリメントなど

• 不足しがちなビタミン・ミネラル、アミノ酸などの栄養補給の補助や、ハーブ等成分による薬効の発揮が目的。



- 5大栄養素: 糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラル

3大栄養素:糖質、脂質、タンパク質

• 微量栄養素:ビタミン、ミネラル



	広義の医薬品		食品		
E 娄 D			保健機能食品		加会口
	医薬品	医薬部外品	特定保健用食品	栄養機能食品	一般食品
 定義している 法律	薬事法		健康増進法・食品衛生法		食品衛生法
効果・効能の 表示	国の認可により表示で		〕能	定められた 栄養機能のみ	不可

栄養補助食品・サプリメントなど



これまでに使ったことがある栄養補助食品は何か?

それにはどのような効果がうたわれていて、

実際にあなたにどのような効果があったか?

「健康食品」の安全性・有効性情報

- 独立行政法人 国立健康•栄養研究所
 - https://hfnet.nih.go.jp



ご利用者様個人の感想です(笑)

ご愛用者様から嬉しい声をいただいております



さん(19歳)

ニキビがあると、気持ちまで暗くなっていました。

は、今までにないくらい使用感がいい!薦めてくれた母に本当に「ありがとう!」って言いたいです。洗顔料・化粧水・クリームまで全てそろっているから楽ですね♪まだ試したことのない方にも、

の良さを知ってほしいです!



さん (30歳)

20歳を過ぎて ニキビが出来始めました。

は思春期のイメージが あったので自分に合うのか不安でした が、私の年齢でも十分使えます!薬用 クリームは、香りもいいし、少量でよく 伸びるので毎日かかさず使っています。

を使い続ける理由は、 ニキビケアだけでなく、スキンケアと しても使えるからです。



さん (23歳)

社会人になってからこれができました。

の使い心地は、肌が滑 らかになる感じで自分で触っていて気 持ちいい!1番のお気に入りはスクラブ 入りの洗顔。角質が取れてさっぱり、 すべすべ、つるつるになります。旅行 先にも持って行って常に使うようにし ています。



さん (23歳)

ニキビを隠すために化粧に とても時間がかかっていました。

※お客様の声は、

だ利用者個人の感想です。個人差がありますのでご注意ください。

#nisseki13

Food as poison

- 毒としての食べ物
 - 食品添加物

他にどのようなことが食品に含まれる「毒」として 消費者におそれられているか?

リスク・コミュニケーションをする上で

低リスク	高リスク
能動的	受動的
よく知られている	あまり知られていない
自分の制御下	制御されていない
長期的に	短期的な
人為的ではない	人為的な
みな同じ	なぜ私だけ?
明らか	潜在的に

- ・喫煙、飲酒、冬山登山などは死亡受容度が高い。
- ・天災、通り魔殺人などは死亡受容度が低い。
- ▼ゼロリスク: 科学者は無理だし、非現実的だと思っているが・・・。
- (1)コストに関する情報がない場合
- (2)医療や核について
- (3)産業界によってひきおこされた場合

栄養不良

・ 栄養素・エネルギーの摂取量と消費量のアンバランスのこと。

摂取>消費

栄養過多 Over-nutrition

消費>摂取

栄養失調 Under-nutrition

栄養転換

- エネルギー摂取と消費の内容の変容のこと。
- Barry Popkin (University of North Carolina, USA)



エネルギー摂取



エネルギー消費

炭水化物や繊維質、ビタミン、 必須微量元素が多い食事



糖分、油分、塩分が多い食事

交通インフラの整備や、 農作業の機械化などにより、 身体活動量が少なくなった。