

Therapy (治療) Prevention (予防) Health (健康)

T・P・H 小情報

吉祥寺鍼灸 0422-21-6266

ホームページ : kitijyoujisinkyu.web.fc2.com

風 鈴



平成 30 年 6 月第 66 報

永谷シティプラザ 705

健康と進化 (続Ⅲ)

食事



今日は一日何を食べたでしょうか。朝食はご飯？パン？ご飯ならおかずはアジの干物・のり・卵・漬物。

味噌汁の具は豆腐とわかめ。出汁は鰹節？煮干し？それともパックになった出汁の素？昼食は手作りのお弁当？うどん・そば・カレーライスなどの店屋もの。あるいはコンビニのお弁当。夜は少々豪華にさまざまな揚げ物・煮物・焼き物・サラダ・スープ。最後にデザ



ート。いずれにしてもその食材については多くの方が、都会に於いてはおそらくほとんどの人がスーパーやデパ地下で買い求めてきたものでしょう。店内いっぱい並べられた食材は綺麗に包装されて、屠殺や解体の現場など、微塵も感じさせません。もちろんそうした現場を想像しながら焼肉やとんかつなどを食べる人も先ずいないでしょう。それでいて、テレビの映像でヌーの群れを追いかけるライオンが、子供や弱って群れから遅れたものが出ると容赦なく襲い掛かって、口の周りを血で真っ赤に染めながらむしゃぶり食う光景に目をそむけるのです。けれども、私が子供の頃は家で飼っている鶏を殺して御馳走するのが来客のもてなしとしてごく普通におこなわれていました。転勤で外地へ行っていた人から「飼っている犬を外へつないでおくと、知らぬ間に連れて行かれて食べられてしまうんですよ」という話を聞いたのはそう古いことではありません。

日本人にとって魚に対する感覚は少し違うようで、マグロの解体ショーを見ても、見物客もさして残酷とも感じないようで、解体されたばかりの刺身を新鮮でおいしいと言って試食し、買い求めているのです。「生き造り」では口をパクパクしているのを見て歓声をあげながら競って箸をつけます。

進化は必ずしも好ましい方向へ変化していくとは限りません。それは、後戻りするのではないという点で「退化」とは明らかに違います。例えばけものみち獣道を頼りに未踏の山中に分け入ったとします。その遥かな山奥へは誰も行ったことはありませんが、とても景色のよい開けた場所があって、大変な価値のある宝物が眠っているらしいという言い伝えがあります。やがて獣道はふたて二手に分かれていてどちらへ進んだらよいか迷います。引き返すことも考えましたが、思案の末、明るくて何となく希望の持てそうな右方向の道を選ぶことにしました。この選択が正しかったかどうかは行ってみなければ分かりません。突然断崖に出くわして前へ進めなくなるかもしれないし、迷路に入り込んで出られなくなって果てることになるかもしれません。

都会のスーパーにはありとあらゆるとっていいほどの食材が並んでいます。都会の消費者は漁師よりも豊富な種類の魚を居ながらにして手にすることができます。専業農家よりも豊富な種類の農産物をお金さえ払えば好きなだけ手にすることができます。この魚がどこでとられたか、この野菜が種を蒔く前の畑作りから始まり、店頭に並ぶ迄の手間など知らずとも、代金さえ払えば自分のものにすることができるのは、電化製品をはじめとする他のすべてがそうであるのと同じです。

季節感も薄れてきました。夏の代表野菜であるキュウリやトマトも一年中売られています。元々身体を冷やす作用のある夏野菜は、暖房に慣れきった身体は真冬でも欲するようになり、需要があれば、農家はビニールハウスを造って燃料を炊いてでも生産することになります。夏野菜を摂って冷えた体はますます暖房を必要とするという循環ができあがって、その陰で化石燃料が大量消費され、知らぬ間に温暖化に加担してしまっているということになります。

虫食いの跡がある野菜では売れないとなれば、農家はお金と手間をかけても農薬を散布しなければなりません。人体には無害とされる残留農薬量も、ミクロの世界で生きる腸内細菌にとっての打撃は恐らく想像以上で、それが宿主である人間の体調を不良にしているかもしれないという可能性は否定できません。

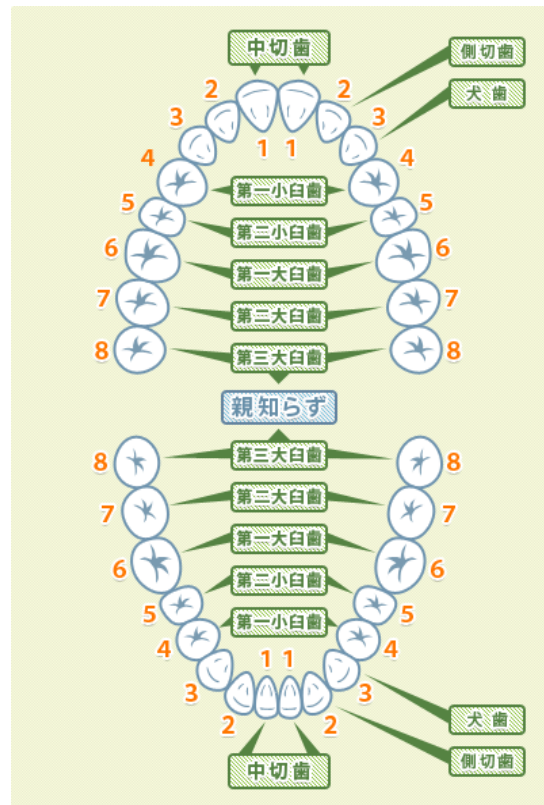
鶏卵が貴重だったということは、遠足の昼の弁当を開いた時に茹で卵が丸ごと一個入っているのを見た時の幸せ感を知る高齢者以上の年代ということでしょうか。しかし、「鶏卵は物価の優等生」と言われる陰で、ウイルスに感染したということから、いちどきに数万羽から数十万羽という鶏が容赦なく殺処分されなければならないという現実、どう受け止めたらよいのでしょうか。平常では一人殺せば厳罰に処せられるのに、戦争では敵兵

を多く殺すほど英雄視されるということと、「それとこれとは別」のひと言で片づけてしまってよいのでしょうか。

急速な経済成長のお蔭で、私たちは確かに物理的には快適な生活環境を手に入れています。しかし、それに見合うほどには精神面での満足が得られないように感じられるのは何故でしょうか。それは、経済成長という進化に伴うトレードオフ、つまり負の部分の表れということでしょう。無理や矛盾のしわ寄せが積もり積もって具体的な数字となったのが国家が抱え込んだ千兆円をも超える負債ということかもしれません。一見豊かに消える私たちの日常生活も、もしかしたら身の丈を超えた欲望を満たすために、消費者金融からの借金が積もりに積もった上のものであったとしたら…。ギリシャのような経済破綻が、日本の将来に待ち受けていないことを祈るばかりです。

食と進化の関係についてもう一つだけ触れておきたいと思います。人類は二足歩行をするようになったことで、重い頭を支えやすくなったことから脳が発達したとされ、私もそのように認識してきましたが、はたして本当でしょうか。確かに重い頭を前方に吊るよりも、垂直の方が物理的に楽かもしれませんが、しかし、他の器官に比べて多量のエネルギーを消費する脳は、それに見合って大量の血液が必要です。重力に逆らって垂直に上方へ血液を送るよりも、四足の動物のようにより水平に近い方が有利なのは明らかです

人間の成人の歯は、左右上下合わせて切歯 8 本、犬歯 4 本、臼歯が小臼歯 8 本・大臼歯 12 本で合計 32 本です。臼歯は主として穀物をすり潰し、犬歯は肉を、切歯は植物を噛み切るのに適しています。だから本来人間の食べ物は大まかに言って穀物 6・野菜 2.5・肉類 1.5 とすべきだという説があって、いかにも説得力があるように感じますが実際はどうでしょうか。確かに人類がチンパンジーから分かれて地上に降り立ったころの 700 万年頃で、原始的な狩猟採取の時代はそうだったかもしれません。しかし、その後人類は道具を使うようになって狩りも上手になり、火を使って調理することを覚えて食事内容が大幅に拡大しました。そして農耕牧畜が始まります。



考古学の発達は着々と成果をあげつつあります。化石の研究から臼歯が次第に小さくなっていることが分かりました。一番奥の第3大臼歯などは、遂に親知らず歯となって本来の機能を失っていることはご承知のとおりです。切歯も犬歯も、それなりに負担は軽減したことでしょう。固いものを噛み砕き、すり潰す必要が減ってくると、やがて顎や咀嚼筋(噛むときに働く筋肉)も小さくなって、その分頭蓋骨ぶんとうがいこつの上方が大きくなりました。それは頭蓋内容積の拡大と、そこに収まる脳の増大を意味するものです。ということは、人間における脳の発達は、二足歩行の影響よりも、質・量ともにより豊富な食糧に負うところが大きかったのではないかと考えられるようになりました。

次のことは直接食事には関係ありませんが、ついでに書き添えておこうと思います。

哺乳類であるヒトは進化の過程で知能を得ることを選択したことで脳が増大することになりました。一方、二足歩行になったことで骨盤は次第に扁平になって、同時に産道も変化して、大きく発達を続ける頭部が支障なく産道を通り抜けることのできるギリギリの限界が産み月ということになりました。従って生まれた時点では発育途上の未成熟な状態で、他の動物と違って起き上げるまでに長時日を必要とします。それは立ち上げられるほどには筋・骨格系が発達していないということよりも、全体を統括する中枢が多く存在する脳を優先的に発育させる必要から、脳へ血液を送りやすくするために水平に横たわっている期間が長くなっているとも考えられます。頭を先ずある段階まで発達させ、次いで手足などの身体が強くなって立ち上げるようになるということです。立ち上げられるようになって、ヒトは人間として一人前になるまで、脳にはいろいろなことを学習してもらわなければなりません。それまで、特に幼児期に於いては夜間の睡眠だけでなく、昼寝などで脳への血流を促してやったほうが良いということです。

“寝る子は育つ”という諺も、あながち根拠がないというわけでもなさそうです。成人でも、根を詰め過ぎて脳に極度の疲労を感じた場合は、眠らなくても良いから一時横たわって脳の血流を促してやったほうが効果的かもしれません。同様に、高齢になると誰しも程度の差こそあれ心機能の低下や血管の硬化が起こってきます。そうした場合、横たわることで脳内の血流が改善できるとすれば認知症予防の一助となるかもしれません。もちろん認知症は遺伝的素因、喫煙や飲酒・睡眠や運動などの生活習慣、糖尿病や高血圧・高脂血症や動脈硬化などの基礎疾患が関わっていることはいうまでもないことで、くれぐれも忘れることのないよう普段から注意したいものです。



(認知症については『風鈴』第20報参照して下さい。)

物事には知れば知るほど、調べれば調べるほど分からなくなってくるのが往々にして存在するものです。健康と食事の関係もそのひとつかもしれません。それは、食糧事情が多様化し、その選択肢があまりに拡大してしまったことと、それを必要とする人体のあまりの複雑さによるのかもしれませんが、氾濫する情報の多くが、裏で一儲けしようという魂胆のもとで発信されているということにもあるかもしれません。私たちはそのような不埒な情報に惑わされないように正しい知識を持たなければならないことはもちろんのことですが、同時に、現代のような飽食の時代では何を食べたら良いかというよりも、何か余計なものを食べ過ぎていないかということ为先ず考えた方が良いのではないかと思います。喫煙や過剰飲酒が悪いということは分かりきったことですが、サプリメントや薬品類も含めて、普段の食生活をじっくりと振り返っていただければ、私がここでこれ以上くどくどと申し述べる必要はないでしょう。



(健康と食事については『風鈴』第3・4・5報を参照して下さい。)



～健康 川柳～

このことは‘進化’の所為せいにしておこう

人間の能力には限度があります。加えて個人差も様々です。いくら頑張っても出来ないものは出来ないのです。

それを見極めたらさっさと切り上げましょう。だらだらと未練を引きずったり、いつまでもくよくよしたり、自らを卑下したりしていると能率が悪いばかりでなく、身体にも良くないし、しまいにはうつ病になってしまうかもしれませんよ。



うつ病は、力量以上に頑張り過ぎて、これ以上無理が続くと身体が壊れてしまうので、一線を引いて反応を鈍らせ、取りあえず生命の維持を図ろうとする生体の防御機構だという説もあるくらいです。

よりポジティブな生き方は、心身に障さわるようなストレスを回避する裏ワザにもなり得ると思います。

周到な準備の上、大変な思いをしてようやくここまで登ってきて、もう少しで頂上だというところで天候が急変して前へ進めなくなってしまった。安全な場所に避難し、次第によっては下山しなければならない。賢明な決断は登山者の鉄則です。

‘進化’の部分は何でもいいのです。例えば、

このことは‘天気’の所為にしておこう

このことは‘病氣’の所為にしておこう

このことは‘あいつ’の所為にしておこう



等々…その他「暑さ」「寒さ」「生まれ」「育ち」「政治」など、およそ個人の力ではどうにもならないような事柄なら何でもあてはめてしましましょう。

ただし、すべてが精いっぱい、力の限り努力した後のことであるということ忘れてはなりません。そうでなければ、ただの怠け者、横着者、意気地なしということになってしまいます。