

平成27年6月

肥満と食事について（その一）

一昨年、東京に出向きまして、日本体育大学大学院の教授である大野先生の講演を聞いてきました。非常に面白く、かつ、有意義な内容でしたので、これから数回にわたってみなさまにご紹介したいと思います。

さて、数年前のことです。ヒト（人間）ゲノム計画とって、ヒトの「ゲノム」、すなわち細胞の中にある人間を作るための設計図の解読が、コンピューターを駆使して国際的に行われました。調査が完了していくつかの注目すべき結果が得られたわけですが、驚いたことにゲノムの構造において、私たち人類はチンパンジーと非常に近い関係があることが判明したのです。このところは後からお話しする内容の前置きとして重要です。

ここで話が変わります。現代とは大きく違い、太古の昔、私たちの祖先は食べ物を安定して手に入れることが非常に難しかったものと考えられます。すなわち、人類400万年の歴史は「飢え」との戦いであったといえるでしょう。その時代を生き抜くためには、人類は食べたものを少しでも多く、エネルギー源として身体の中に蓄えておかなければいけません。実際に長い年月をかけて、私たちは少ない栄養で命をつなぐことができるサバイバル能力に優れた身体（遺伝能力）を幸運にも手にすることができたのです。（特にモンゴル系民族であるモンゴロイドにおいて。日本人もモンゴロイドの血を受け継いでいます。）以上のように、もともとは飢えに強い体質をもった身体ですから、食べ物に不自由しない生活、というよりも飽食の生活を送るようになりますと、身体は多くのエネルギーをさばききれずにいろいろと不都合な反応を起こしだすという、何とも皮肉な結果を生じるようになりました。これがご存知の生活習慣病です。ご存知のように、我が国でも昭和三十五年の頃から始まった高度経済成長によって、わずか十年たらずの間にそれまでの国民の生活様式は（食習慣を含めて）欧米式スタイルに急変しました。その後、便利な生活と引きかえに生活習慣病が急増してきたわけです。

平成十九年国民健康・栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる人が約890万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」が1,320万人で双方を合わせますと約2,210万人と推計されています。平成九年の同調査では約1,370万人とあり、平成十四年には1,620万人とありますので、約十年間で糖尿病が疑われる人が1,000万人近く増加したことになります。当然、糖尿病によって引き起こされる数々の病気が増えるという恐ろしい結果を招いてしまっています。

続きは次号にて。

（文・神経内科 則行 英樹）