

# 医と食育

## 食は医のはじまり

Vo.1

千葉県医師会理事 篠宮 正樹 医師



### 食べたものはどこへ行く？

個々の「生命」は限りあるいわば儚（はかな）いものですが、地球が生まれて46億年そして地球上に最初の生命が生まれてから38億年もの間、「生命のつながり」は今まで絶えることなく続いてきた実にしたたかなものなのです。その生命はどうやって維持されているのでしょうか？ 私たちはなぜ食べるのでしょうか？ 「食べることは生きること」という言葉には深い意味があります。食べなくては生きていけません。それは第一にはエネルギーを得るためですね。食べなくては動けません。第二には身体を作るためにです。「どうして海で泳いでいるお魚は冷蔵庫に入れなくていいの？」という可愛らしい質問は、命の本質を衝いています。釣った魚は冷蔵庫に入れないと傷んでしまいますね。それは生きていらないからですが、言い換えると身体の成分が入れ替わる新陳代謝の営みが止まってしまうからです。私たちの身体は常に骨でも筋肉でも、生涯生き続ける脳細胞といえども、それを構成する物質は常に入れ替わっています。それが代謝といわれるものです。摂取された食べ物にある、鉄や炭素や様々な分子をつくる元素に注目してみると、一定期間、骨や筋肉など身体の細胞の一部として留まり、やがてまた身体の外に出てゆきます。そしてある月日がたてば私たちの身体を作る元素は殆ど入れ替わっています。そうすることによってしか生命は維持されないのであります。それでも、

1年前あるいは10年前の私は同じといえるのが生命的不思議です。行く川の流れは絶えずしてしかももとの水にあらず。でも同じ川です。偏った食べ物では、いずれ身体を作る物質に偏りが生じてしまうのです。食べるものが大事である理由です。そして第三に心を含めた意味での人間を作るのであります。食べ物をじっくりと「味わい」、作られた過程を思い遣って食べることから、人との「ミュニケーションも書物や芸術も「味わって」こそ、人間として成長できるのではないか？

### 食の偏りと生活習慣病

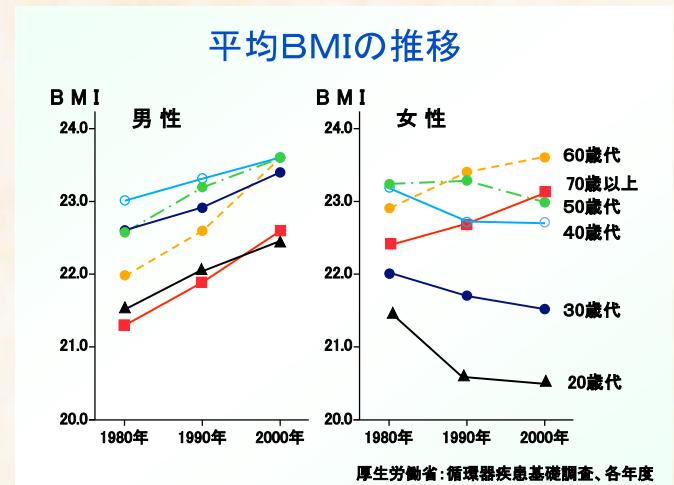
図に示すように日本では、若中年男性の肥満が年々増加しています。1980年から2000年まで、男性はすべての年代で、肥満度の指標であるBMIが増加しています。その理由として、24時間高カロリーの食べ物が簡単に入手でき、身体を使わなくても移動できる環境となってきたことが挙げられ、さらには社会情勢の変化やメディアの普及などから人々の考え方とも様変わりしていることも影響していると思われます。その結果として、高血圧・高脂血症・糖尿病を中心とする生活習慣病が増加してきました。高血圧・高脂血症は、近年の薬の発達により、ある程度コントロールが可能となりました。一方糖尿病は一度発症すると、発症当初は症状が乏しいので治療に積極的になれないことも手伝って、自

覚症状が出る頃には、合併症がかなり進行してしまっています。いや合併症がおこるまでの症状が出ないのです。血糖を下げる薬とインスリン注射はあっても、糖尿病特有の合併症（網膜症、腎症、神経障害）や動脈硬化を食い止めるには、多大の労苦を伴います。毎年糖尿病網膜症で三千人が失明し、糖尿病腎症で一万三千人があらたに人工透析に入っています。肥満による高脂血症・高血圧・糖尿病は、肥満の解消で改善しますが、肥満の解消は実に困難です。小児期から肥満にならないような地道なしかし積極的な取り組みが必要です。

ところが現代は、少子化と地域社会の崩壊により、地域ぐるみの子育てが不可能になつてしましました。また食にも偏りが生じ、飽食から崩食そして呆食の時代となつてしましました。このような状況で、独力で生活習慣病を改善させるのは困難なことです。

**子孫に悪影響が及ぶ女性のやせ**

一方、同図にあるように、もともと太っていない20代と30代の女性のBMIがさらに減少しています。15～29歳の女性の4人の



### 今後の連載企画

したがつて生活習慣病予防のためには、広くその知識を広める必要があります。千葉県の「ちばの豊かな食卓づくり」計画の4つの視点として

- ①親から子へつなぐ生命（いのち）
- ②人から人へつなぐ文化
- ③作り手から買い手へつなぐ食べ物
- ④わたし、あなた、みんなへつなぐ輪

が挙げられています。そして私は、「あなたの周囲にあなたのサポートを作ろう」という提案をします。皆でおたがいがお互いの励みになることで生活習慣病を予防しましょう！人のために役立とうとすることにより、新たな生き甲斐が生まれます。自分の新たな存在価値を見つけることこそ、自らが健康になる秘訣です。今後、千葉県医師会の各分野の医師に、現況報告と取り組みそしてこれからの方針について述べて戴く予定です。

1人は、やせ（BMI 18.5以下）です。これはこれで将来の不妊や骨粗鬆症などの進展が心配されます。さらに最近では、やせた女性からは体重の少ないこどもが生まれる傾向にあり、1980年代には、男児の生下時平均体重は3200gでしたが、最近では50年前と同じレベルに低下してしまいました。お母さんの身体の中にいるときに、充分栄養が与えられず、生下時体重の少ない子どもは、子供のころからさまざまなハンディを背負うことが分かってきました。成長後も、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病になりやすいこともわかつてきたのです。充分気をつけて戴きたい事柄です。