

医 と 食 育

あなたの中の生き物を 大切にしていますか

Vo.5

千葉県医師会理事

森本 浩司 医師



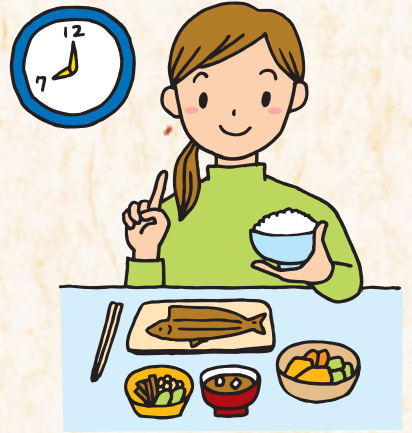
拒食症や過食症という言葉聞いたことがある
と思います。これらはまとめて摂食障害と呼ばれ
るものですが、肉体的、精神的、社会的に本当に
深刻な影響を伴うものです。私は専門家ではありま
せんが、拒食症や過食症はとにかく予防が大切だ
ということを日々実感させられます。

ところで、人間の体には二十四時間を一周期に

したりズムがあるという話を聞いたことがあると
思います。様々な活動をするにあたり、人はこのリ
ズムの中で心身がその活動に適した状態の時を選
んでおこなっています。ここで詳しくは触れませ
んが、人間の体を詳しく調べてみると、このリズム
を持った現象は大変な数に上ることが分かっています。
そして、それらがいわば大合唱でもするかのよ
うに一つのハーモニーを作り出し、このことと体がう
まく機能するようにしているのです。

ところが、この大合唱は意外なほど簡単に崩れ
てしまうことも知られています。こころや体の不
調から食欲が低下したりよく眠れなくなったり、
その反対に食事や睡眠を乱暴に扱ってこころや体
が不調に陥ったりすることは決して珍しいことでは
ありません。冒頭に挙げた摂食障害も極端なタイ
エツトがきっかけになることもあるのです。





一日二十四時間を一周期にして働いている現象のほとんどは、その人の自由意志ではコントロールができません。それは、おそらく生命の維持に深く関わっていることだからでしょう。しかし、同じリズムを持った現象でも食欲と睡眠は違います。これらには意志のコントロールの入り込む余地がありません。これはあくまでも推測ですが、食事は食べる物がなければそもそも実行出来ない現実があり、睡眠も完全に自動化してしまつと、そのことがかえつてその生き物を危険にさらしてしまつたため、仕方なくある程度意志によるコントロールが許されているのだと思つのです。ただし、ここに極めて重要なポイントがあります。コントロールする自由が与えられているからといつて、自由に扱つてよいわけ

ではないということです。食事と睡眠は、自由意志の入り込む余地を作らざるを得なかっただけなのです。その結果、生き物として極めてデリケートな部分がむき出しになっているのです。昔から言われている、生活習慣を戒めるときに使つ言葉として腹八分目、早寝早起き等、食や睡眠に関するものはたくさんあります。これらは、人間の脆弱な部分を危険にさらさないための先人の知恵と言えるでしょう。

人間は他の動物と違って様々な問題を克服してきました。しかし、もしかするとそのせいで、頭の中では生き物の弱さや不便さまでも克服して来たかのような錯覚に陥っているのかも知れません。本当は、人は今でも生き物であることに何ら変わりはないのですから。

自分の中の生き物の部分にとつて、今の食事や睡眠でよいのか、一度誰もが見直してみるべきでしょう。「ダイエットで一ヶ月に〇〇kgやせた」、「美味しいものをたくさん食べてストレス解消」、「なるべく眠らないで活動時間を長くとりたい」、等という話を聞くと、豊かになつたと言われる現代の、豊かさつて一体何だろつとつくづく考えてしまつのです。