

## 『肥満予防』・・・宮崎健爾

35億年前、地球上に初めて生命が誕生しました。

そしてたった一個の細胞からスタートした生命は、35億年と言うとてつもない長い長い年月をかけて、60兆個もの細胞からなる私たちの人体を作り上げました。

細胞は臓器や骨、筋肉などを作り、そしてその生体活動は未だ多くが解明することすら出来ない神の領域とも言える奇跡の小宇宙でもあります。

そして又、我々人類の歴史は、数百万年前に中部アフリカよりその歴史が始まったと言われています。

その数百万年という、人類の歴史は殆どが種の生き残りをかけた飢餓との戦いでもありました。

こうした状況の中で我々の有能ですばらしい人体は、自分の生体メカニズムを巧みに変革させながらも厳しいサバイバルゲームに勝利を収めてきたのです。

今から25年ほど前、我々の人体が飢餓に対し非常に強い抵抗能力があることを証明する事件が起こりました。大西洋単独横断中のスチーブン・キャラハンが航海の途中、嵐に遭遇し漂流したのです。

その時彼が持っていたのはわずか1.5メートル四方の救命ボートと、1週間分の食べ物そして錆び付いた水中銃。たったこれだけで彼は漁師に助けられるまで76日間も生き続けていることが出来ました。

彼の記録によると全く何も食べなかった日が14日間、1日40kcalの食べ物とわずか1日15ccの水でどのようにして人体はキャラハンの命を支えたのでしょうか。

現在、我々一部の地球人は、その飢餓の対極とも言うべき飽食の時代に存在します。

飽食の時代は“食欲”という欲望を毎日満たすことができ、食べ物の氾濫は“食べすぎ”という食習慣を作っています。

今、世界で11億人以上の人達が肥満であると警告されており肥満が世界的に伝染病のように広がりつつあるとWHOも警鐘を鳴らしています。

一方、日本においても食の欧米化が進み食文化の変化はさらに肥満に拍車をかけ、又、一方文明の発達は、“利便性”というプレゼントの代償として人類から運動を次から次へと奪っていきました。

肥満は美容という意味からのみのマイナス要因だけではなく近年肥満による生活習慣病のリスクが医学の分野においても研究が進み、大きなうねりとなって社会問題化しています。

20世紀の医学は特に急性期の疾患に対する医療技術が飛躍的に研究開発され、多くの命を救いました。そして、21世紀の医療は予防医療が主流になり医療革命が起こるであろうと言われています。

2005年4月、8学会合同によりメタボリックシンドロームの基準が決定され、政府は医療改革の中でメタボリックシンドローム肥満症に対する医療対策を発表し、それをきっかけに社会もこのところ健康志向という価値観に一層拍車がかかり、企業も地方自治体も医療サービスを提供するドクターの間にも予防医療の大きなうねりが起こっています。

今、成人男性の50%、女性の20%がメタボリックシンドロームと言われる中、「病気になったら」ではなく、「病気にならない様に」と言う考えのもと健康に関する関心がさらに高まりをみせる事が予想されます。

そもそも現在の様にスリムな女性が美しいとか、細くて華奢な男性がかっこいいという時代は過去の歴史を振り返って見ても一度も存在していません。それは元来慢性的に食糧不足であった長い歴史の中で、太っていること自体が豊かさの象徴であり、かっこいい、美しいとイコールであったのでしょう。

私たちの体は食糧不足そして飢餓対応型であり、今日、日本のような飽食で、運動不足の世の中では、長い長い年月の間に私たちの体に備わったすばらしい生体メカニズムも、肥満という状態には全く脆弱極まりなく、そしてこの肥満が生活習慣病の臓器障害を起こす上流因子となっている始末です。

普通に食べて普通に生活をしていても肥満になってしまう世の中で、理想的な体重を一生維持するためには何かを犠牲にし、生活する必要があり、「貴方は何を差し出しますか？」が、カギではないかと考えます。

昔、風邪は万病の元と言われました。今は肥満が万病の元と言われています。

日本人は今、文明の発達と飽食の時代というありがたい環境の中で『豊かさ』という敵との戦いを強いられています。問題なのは、紛れもなく敵が勝利を収めつつあるという現実なのです。

現在、成人男性の約70%、女性の約80%がダイエットの経験があり、4000万人もの人たちがダイエットを希望していると言われています。

ダイエットには、決して王道はありません。

女性週刊誌や情報誌には使用前、使用後の写真と共に今すぐにでもやせて美しくなる様な、キャッチコピーがおどっています。安易にとびついた顧客の多くが失望を味わう、中には全く効果の無い物や、安全性が疑わしい物まで混在している事も事実です。

確かに世間を見渡しても数多くの人達が商業ベースの仕掛にのり、挫折を味わっている現状があります。

一生涯理想的な体重と、健康な体、健康な精神を維持することは、そうそう簡単なことではありません。

本来のダイエットは、肥満学の一部である事はまちがいありません。

有効性、安全性、継続性は、自分自身が判断する事ですし、正しいダイエット法はまず肥満の基礎知識から、と考えています。

**ふたりを肥満にしている犯人は誰だ。**

- 1人め 脂肪を溜め込む生体メカニズム  
二人のカラダは飢餓の時を記憶している  
自己保身で余剰エネルギーは蓄まっていく。
- 2人め 消費エネルギーと摂取エネルギーのバランス  
あなたの必要エネルギーは一日何カロリー？  
今の生活は必要以上に食べ過ぎている。
- 3人め 飽食を超えて超飽食の時代  
美味しい食べ物にまったく目が無い二人、  
いつの間にか肉食獣のようなメニュー選び。
- 4人め 加齢による基礎代謝の低下  
気がつかないうちに年齢とともに  
省エネ体質になっている。で、自然に太っていく。
- 5人め 肥満遺伝子の体質因子  
遺伝子検査で「太る」遺伝子が明らかに。  
でも、もっと重要なのは食習慣



**ふたりではじめるカリスマダイエット 5つのポイント**

- 1 一人より二人でダイエット**  
健康維持の秘訣は「二人でやる」こと。一人では「太る」遺伝子や体質因子の影響を受けやすいが、二人でやることで「太る」遺伝子や体質因子の影響を受けにくくなる。二人でやることで、お互いのモチベーションを高め、継続しやすい。
- 2 二人で共に行動変容**  
一人では行動変容が難しいが、二人でやることでお互いのモチベーションを高め、継続しやすい。二人でやることで、お互いのモチベーションを高め、継続しやすい。
- 3 二人でいつまでも熱い情熱**  
二人でやることで、お互いのモチベーションを高め、継続しやすい。二人でやることで、お互いのモチベーションを高め、継続しやすい。
- 4 二人で作るファジーな目標**  
二人でやることで、お互いのモチベーションを高め、継続しやすい。二人でやることで、お互いのモチベーションを高め、継続しやすい。
- 5 お互いポジティブシンキング**  
二人でやることで、お互いのモチベーションを高め、継続しやすい。二人でやることで、お互いのモチベーションを高め、継続しやすい。