

ドクターNAKAMURAの 健康道場



Vol.22
儉約があだとなり…

戦後、高度成長期を機に日本人の食生活・生活スタイルが一気に西洋化した。国民総中流と言われたが、右へ倣えで皆がこぞって富を享受した。魚から肉へ。ファーストフード、インスタント、洋菓子。これらの食事は基本的に脂質の多い食事なのだ。つまりカロリーオーバー。その一方で自家用車が普及し、建物の中はエスカレーターにエレベーター。DS、Wii、PSPなどコンピューターゲームが普及し子供たちは外で遊ばなくなった。あかんがな、動かんかったら。筋肉は動くためにできているのに。動かなければ筋肉は不健全になり不健全な筋肉はインスリンをうまく使えない。儉約遺伝子として有名な遺伝子変異に $\beta 3$ アドレナリン受容体遺伝子多型がある。これはアメリカの原住民であるピマインディアンに受け継がれた遺伝子だ。ピマインディアンは40歳以上の3

人に2人が糖尿病になっている。さらに成人の90%が肥満という。何とこの遺伝子を持つだけで200kcalの基礎代謝が少なくなるのだ。つまり同じものを食べてもご飯1膳を余分に食べていることになるのだ。カロリーオーバー、運動不足ときたら糖尿病にもなるわな。悲しいかな日本人の34%はこの遺伝子を持っているのだ。

約200万年前から人類は生きていくうえで必要な遺伝子を紡いできた。試行錯誤をしながら。環境に適合しなければ歴史から消えていく。極度の飢餓状態を生き抜くうえではこの儉約遺伝子は極めて優秀な遺伝子だったはずだ。20世紀半ばまでは。そして20世紀後半から21世紀にかけて、地球の歴史としては瞬きする程の極めて短い期間に環境をがらりと変えてしまった。人類が得た利便性の前に今やこの $\beta 3$ アドレナリン受容体遺伝子変異は大きな足かせとなり下がっている。

瞬間、静寂の中で庭の鹿威しが力強く鳴り響いた。「分かった。」

肌にはここちよいそよかぜを感じながら和尚のいざないのもと清々しい気持ちで瞑想を続ける私がいる。

そよかぜ 循環器内科・糖尿病内科
(県立中央病院 前)

院長 中村陽一