

「神のささやき」

The whispers of God

神奈川県立保健福祉大学 学長 中村 丁次

Teiji Nakamura, President of Kanagawa University of Human Services

1960 - 70年にかけて、欧米先進諸国では戦後の低栄養から解放されて、過食、肥満が非感染性疾患のリスクとして問題視され始めていた。日本でも、1984年に「日本肥満学会」が誕生したが、まだ太ることは豊かさのシンボルであり、肥満は美容上の話題で学術的テーマではなかった。当時、約2万種類のダイエット法があったが確実に減量でき、安全でリバウンドが起こらない方法は少なかったのである。「ミコのカロリーブック」がベストセラーになったのも、このころである。このような状況の中で、私は学位論文のテーマに肥満を選んだ。

理由は、1976年、聖マリアンナ医科大学病院の一角に「栄養相談室」を開設し、減量すれば、血圧、血糖、中性脂肪、コレステロール等が低下することを経験的に知ったからである。専門医からは「高血圧や糖尿病が減量だけで改善できるほど、簡単な話ではない」と一蹴された。しかし、私は「なぜ、人は太るのか？ どうすれば痩せられるのか？」を一日中考えていた。当時肥満の原因として、食生活の欧米化、交通機関の発展、肉体労働からの解放等があげられていた。

或る日の朝、神のささやきが聞こえた。「人はなぜ太らないの?」。思いもよらなかったささやきに驚いた。確かに、同じように肥満しやすい社会環境にありながら、日本人の8~9割は太っていないし、太った者も象の様に大きくはならない。生物にはその種に適した体型があり、その体型を維持する調節機能がある。大食いと言っても、ある程度たべれば食欲にブレーキがかかり、結果的に食べ過ぎても、食後にエネルギー代謝が亢進し、太らないように調節している。エネルギー出納の要因には、飲食物からの摂取エネルギーと身体活動による消費エネルギー以外に寒冷、食事、ストレス、炎症等による環境適応性エネルギー消費が存在しているからである。英国の研究グループが、太りやすい体質者は食事誘発性熱産生(DIT)が低いことを明らかにしていた。肥満者の特徴的な食べ方である「夜食」や「早食い」とDITとの関係を検討して食事の時間や時刻により、DITが異なることを世界で初めて明らかにした。

学位審査では、従来の栄養成分ではなく、食べ方とエネルギー代謝の関係を直接ヒトで観察したことが評価された。その後、この領域は時間栄養学や熱産生脂肪細胞の基礎研究へ発展し、肥満は医学研究の重要なテーマになった。あの時、神のささやきが聞こえなければ、肥満の研究をここまで発展させることはなかったし、学位も取得できていなかった。臨床現場で肥満者から病気や生活の悩みを聞き、その解決のために現場で苦労していたから、神はこっそりとささやいてくれたのだと信じている。

