

## 健康とその戦略

## ■社会の変遷■

～ 3 ～



石井 正三氏

## 現況、幾重にも関連

## 自らの足でしっかり歩く

生活習慣病に関連して、前回の概説にもう少し追加してみよう。

人類の歴史をみれば、移動手段というものは近代まで自分の足で歩くのが基本だった。

それ以外では、平安朝の牛車や馬車に武将の馬、寒いロシア地方なら犬ぞりや馬ぞり、暑い地方なら水牛にラクダや象など、動物たちに依存するか、人力の籠や大井川渡しのように背負ってもらったり蓮台に乗ったり。効率的なのは船で多くの荷物と一緒に移動することもあった。

魏志倭人伝には、日本人が刺青をよくしているという記述があるそうだ。そこから類推すると、昔は小名浜でも海に関連する人々はよく刺青をしていたいて、万が一、土左衛門になった時に見分けがつきやすいのだ、と説明をされた。

信州や北海道、神津島などで採れる黒曜石が、それぞれ遠方の遺跡から発見されているし、海や川を自由に往来する水運が盛んだったのは、縄文時代からなのかもしれない。

先年、上野の国立博物館で開催された縄文時代の文物の展示は、その意味で、実に興味深かった。実用性を遥かに超えた華麗な装飾の縄文土器の数々や、国宝や重要文化財の遮光器土偶、祈りの姿勢や立像を飾るさまざまな文様には興味が尽きることがない。

同時代の古代文明に見られる土器と比べるコーナーがあつて、その中で最も複雑微妙で表現力が高度なのは、我々が縄文土器だった。偽書扱いされる竹内文書にあるように、日本こそ最も先進的な文明だったのではないか、という思いが実感されたのを記憶

している。

海外でも古代の都市は、川や海岸の出合うところに築かれることが多かったのは、水運と生活用水の利便性から説明できる。また農耕に適した後背地も集住化した人々の便利な生活には不可欠だろう。

そして、大河の扇状地に発達しがちなそのロケーションによって、利便性の高い文化的な生活は、洪水や高潮や渇水など多くの自然災害のリスクを抱えることになる。

## 芭蕉、忠敬に感服

多くの学問と重大な決定を必要とする行政や政治的なシステム論が発展することになり、それは、健康的生活を支える医学の発達も促すことになる。近年に至るまで、人々の死亡原因の多くは外傷、感染症や栄養問題などだった。

松尾芭蕉の『奥の細道』を読んでも、葛飾北斎のスケッチ旅行も驚くほどの距離を弛みなく歩く健脚が想像できるし、伊能忠敬の日本全図の偉業にはひたすら感服するばかりだ。

忠敬などは家業を譲って隠居してから、天文学や測量技術を自分よりも年若い人に学び、やがては近代的な日本地図の作製という大いなるプロジェクトを実現するために、日本中を自分の足で踏破したのだ。

江戸時代の成果というだけではなく、本格的な高齢社会を迎えた令和の御世の多くの高齢者たちにとっても燦然と輝く偉業と言えるだろう。

それを可能にしたのは、全国に張り巡らされた街道と宿場、そしてそれを支える貨幣経済と物流などのインフラ整備であり、同時代の欧米にも匹敵する合理的なシステム論と運営があつただろうが、年齢を重ねても自らの足でしっかり立って歩くという原則は必要なことだ。

それが病気や怪我でかなわなくなった時には、現代のハitekを利用した機器やITの利活用がある。

蒸気機関の発明などを契機にした産業革命によって、これらの移動や交通手段が一変した。海上交通や空路も開発



少し時間を戻せば、人間の移動基本は「歩く」ことだった。現在も「歩く」人は多いが、社会にはさまざまな“足替わりの”鉄道網(下)などの利器が整い、利用されている=文とは関係ありません

されて、仕事とエネルギー消費が人間の活動ではない機械に替わって以来、余剰の栄養や不活発に伴った生活習慣病が多くの人々の健康問題に直結し出した。

さらに、砂糖と塩の問題も隠れている。人間の味覚で最も中心にあるのは甘味と言えらる。舌の先の大きなパターツが甘味を受容器部分と言われる。目の前のものを食べるかどうかは、まずここで判断される。

砂糖が多い果物や、ハチミツ以外に強い甘味を提供するサトウキビやサトウダイコンがあまり採れない日本だから、江戸時代、交易の大きな

窓口だった長崎で甘味たつぷりのカステラが盛んになったのは、実に贅沢な話だった。独特の精製技術でつくる和三盆も上品な甘さだが、現代のわが国では徹底的に不純物を除外した製糖技術でつくられた砂糖がどこでも手に入り、人工甘味料もつくられた。それが過剰な幸せ感に甘味を頼りにする生活に向かわせてしまう。

悪いことに、精製された高い砂糖の方が、精製前の蔗糖よりも血糖上昇作用が強いのだ。医学的には不純物が残っている状態の方が健康に良いと言えるだろう。

## 生活習慣病が 人々に問題提起 産業革命で交通手段一変



### 血液は「古代の海」

塩味はその次に舌の両サイドで感じる。塩は海水からつくくる塩田や釜で熱して水分を飛ばすか、古代に隆起した山から岩塩として掘り出すのが一般的。日本では余り岩塩が採れないので、海と山をつないだ塩の道が発達した。人間の血液は体内に持っている「古代の海」と言われる。

現在の海の塩分は、人類に

つながらる生命が上陸してからもっと濃度が高くなつたので、もう一度海に入っていると皮膚が萎びてくる。小名浜にあった専売公社の製塩工場の精製途中の塩は褐色だった

**筆者プロフィール**

**石井 正三**  
(いしい・まさみ)

地域医療連携推進法人医療戦略研究所長・代表理事、長崎大学客員教授、ハートバード公衆衛生大学院名誉武見フェロー、東日本国際大学健康社会戦略研究所長・客員教授、医療法人社団正風会理事長