



和文論文作りを通して コミュニケーションを考える

その7 「こだわる」と「解釈する」

呉大学看護学部
山下 洵子

「あなた、この頃ちょっと太ったんじゃない？」

こんな言葉を投げられたら、若い女性なら「それじゃあもてないよ」とほぼ同義語と受け取るだろう。若くない私くらいの年齢なら、「連れ合いにあいそつかされるサインが出てるよ」という忠告ととるかも知れない。中高年の男性なら、「心臓発作でぼっくりいくかもよ」とおどかされた、と思うかも知れない。いずれにしても、誉めた台詞ではない。

■ 語句の定義

最近、私は「トラピスト」というあだ名をつけられた¹⁾。トラップをかけて捕まえたら離さない（つまり、人に何か用事を頼んだら引き受けてもらうまで引かない）、という意味だそう。その名付け親の石塚先生から、命名後、「研究者のなかには流行を追い、常に注目を浴びて研究を目指して次から次へとテーマを追って行く人がいます。……之に反し、一度自分の研究の目標を立てたら流行の動きには関係なく初志を貫徹して行く研究者は、時代時代に脚光を浴びる事はありませんが、その研究の業績は何かの研究者として歴史に残ることになり、その問題ならあの人に教えを乞いなさい、と言われる人になるのであります。私が山下さんをトラピストと呼んだのは後者の意味を期待している、と言う意味を含めて……」²⁾、とお便りをいただいた。

先生は日本学士院会員のひとり。人生の大先輩、学術の大先生からうれしいエールを頂いた、と有り難く思うが、一方で、「もっとしっかりしろ！ いい歳して、まだもたもたしていて、どうする」と、活を入れられたようでもあり肩をすくめている。

もうじき、私も還暦。今まで何やってきたの？と自分に問う。恥ずかしながら、きらきら輝く業績はない。それでも、終始こだわってきたテーマはある。それは、食と健康との繋がり。石塚先生が語句の意味にふれておられているので、今回は、私が若い頃から関わってきたこの分野での語句、「肥満」の「こだわる」ところにふれてみたい。

■ 日本肥満学会の紹介

1980年12月、日本肥満研究会が誕生した。そして、4年後に「研究会」から「学会」になった。私は第2回からの会員で、呉大学に異動する前まで肥満の機構についての研究成果をこの学会で発表していたから、かれこれ20年近く「肥満」とこの学会にかかわってきたことになる。

第1回研究会で出た演題は67題であったそうだが、年々増えて、第10回（1989年）125題、第23回の昨

やました じゅんこ

〒737-0004 呉市阿賀南2-10-3 呉大学看護学部

年(2002年)は一般演題だけでも185題出されている。セミナーや特別講演もますます増え、学会はますます盛ん。いくつかの支部活動もあって、例えば、西日本肥満研究会という支部もある。その第11回研究会は今年(2003年)2月ここ呉で開かれ、会長は国立病院呉医療センターの院長石川勝憲先生である。

学会が発展するにつれ、外への発信の重みもどんどん大きくなっているようだ。例えば、1999年の学会のときに出された「東京宣言」の前文「肥満が津波のように人々を襲い、健康のみならず社会的、経済的な面で大きな負担と損失をもたらしている」は、当時マスコミでも大きく報道されたこともあって、世間の注目を集めた。この宣言で、「肥満」即「悪」のイメージを大きくした人も多いのではないだろうか。

■ 肥満は病気の元凶？

確かに、「肥満」のイメージはとても悪い。では、「肥満」とは何か？

「肥満」は、医学の分野では、体脂肪が過剰にある状態を言う。キーワードは、「体脂肪」と「過剰」。従って、単に体重が重いというだけでは肥満でないこともあるし、逆に、軽くても肥満であることもある。例えば、スポーツ選手。どんな種目でも、プロなら肥満者はいないだろう。体重200kgの相撲取りでも、体脂肪率(体重に占める脂肪の重さ)が30%を越えているとは思えない。越えているようなら、土俵入りするとうの昔に、捻挫か骨折かで相撲界から消えているだろう。あれほどの技が土俵で出せるのだから、筋肉の鍛え方は並大抵ではないはずだ。しかし、同じ200kgでも、テレビや週刊誌などのニュースでときどき話題になる、自分で自分の靴の紐が結べないとか救急車を呼んだが入口のドアから出られず窓を壊してクレーン車で降ろされたといった類の人、欧米などでは実際にあるらしいが、そういう人の体脂肪は50%を越えている可能性は大いにある。

■ 定義は変わる

では、実際に、「肥満」かそうでないかの判定はどうやってするのか？ 通常は、BMI(体重kgを身長mの2乗で割った値)を計算して出す。日本肥満学会ではBMI 22を標準とし、25以上を「肥満」と定義している。30以上あれば「肥満症」と診断され、治療の対象になる。BMIが25を越えるといろいろな疾患を引き起こしやすくなって死亡率が高くなる、という疫学的根拠があるので、30以下でも25以上あると肥満症予備軍である可能性を考え、合併症があれば、肥満症として治療に入る医師も多いようだ。

しかし、私が肥満をテーマにした仕事を始めた頃、つまり1980年の始めは、BMIで肥満を判定する医師はほとんどいなかった。当時は、「ブローカ指数(身長cm-100)」にkgをつけた値を標準体重としていた欧米のやり方を背の低い日本人向けに変更した「桂の変法(ブローカ指数×0.9)」を使うのが一般的であった。まだまだ検討の余地があるとはいわれていたが、それでも、暗算で値が求められるほど簡単な式なので広く使われていた。いまでも年輩の人ならこの算出法になじみがある、という人が多いだろう。

当時、多くの医師は、これで計算される値から10%を越えると、「肥満」と判定していたが、この定義に従えば、身長が160cmで体重が60kgの人は肥満になる。しかし、BMIで計算すると、 $60/1.6^2=23.4$ となり決して肥満には入らない。同じ人が定義によって肥満にもなり正常にもなる、という奇妙なことが起こる。同じ言葉が、「解釈する」人によって違うひとつの例となる。

■ 基準値からはずれる

とはいえ、いろいろなデータが積み上げられてきて、現在では、BMIがより適切な情報をもたらすということが常識になっているので、以後はBMIに沿って話を進めていこう。

BMIが25以上を肥満とすると認めるとして、それでは、BMIが25未満であれば、問題はないのか？

もちろん、この人は肥満症ではない。肥満でもないが、血液を調べてみると、高脂血症であることがよくある。そして、えてして体力が低いことが多い。定義はあくまで定義。基準はあくまで基準である。

もとにもどって、「肥満」は脂肪がたくさん溜まった状態であるが、脂肪はどこにでも溜まるわけではない。脂肪細胞に溜まるのである。脂肪細胞は、特に、脂肪組織に多いが、これもまた体中に一様に分布しているのではない。ちょっと食べ過ぎたなと思うとすぐにベルトがきつくなるので分かるように、腹部の周りには特にたくさんある。

腹部といっても、皮膚のすぐ下につく皮下脂肪もあれば、腹膜の内側にある内臓の周りにつく内臓脂肪もある。この二つの部位では、脂肪を溜めたり壊したりする速度が違う。また、どちらの部位でも脂肪以外にもいろいろな物質を絶えることなくつくり、壊している。なかには細胞の外に分泌されるものもある。それら物質の動きも違う。一般に、脂肪は皮下より内臓の周りに溜まりやすく、そうすると腸の活動がそれだけ妨げられる。しかも、ここは肝臓に近いので、肝臓に余計な負担がかかる。

そういうわけで、皮下脂肪が多いのに比べ、内臓脂肪が多い方がより健康上の問題を起しやすい。俗にいう「隠れ肥満」が問題、ということ。（「隠れ肥満」という語句は医学用語ではないが、ずいぶんうまい表現を思いついたものだ、と感心している。）先の相撲取りの場合であるが、彼らは確かに体脂肪が多い。しかし、内臓脂肪はとても少なく、太めをつくりあげている脂肪の大半は皮下脂肪の増えである。このことは、運動すれば内臓脂肪が溜まるのが抑えられることを意味する。「隠れ肥満」を恐れるなら、歩け歩けである。

■ それにしてもの疑問

それにしても、である。いま、世は一斉にやせ志向。北澤の「健康づくりには」³⁾の表現を転用させてもらうなら、やせるには“金がかかります。私たちはすでに多くのコストを投資しました。しかし、期待したほどの効果があがりませんでした。”（中略）やせるには“「しんどい」努力を「無報酬」で負担することです。さらに、「効果があいまい」でも疑わず、「金がかかる」のを苦にせず、気長にこつこつ続けることです”，となろう。

確かに、肥満はいろいろな病気の元凶である。特に、最近しばしば問題にされる生活習慣病を招きやすい、と言われている。だから、やせようというのなら分かる。しかし、多くの人に聞くと、太っていると「みっともない」「かっこ悪い」から、という答えがかえってくる。特に、女性の場合そのようで、健康とは直接関係がなく、どうやら「美しさ」の追求であるようにみえる。ではなぜ、やせているのが「美しい」のか？

ところで、やせが好まれる風潮がでてきたのは、それほど昔ではない。私がまだ子供であった戦後まもない頃、「恰幅のいい」「貫禄のある」「社長タイプ」といった太めの人につく形容は、特に男性の場合、確実に誉め言葉であった。「ふっくらとした」女性も、それなりに魅力を評価された表現であったように思う。何しろ、世の中、誰もが食べたいだけ食べられない時代。栄養失調こそが大問題であった。十分に栄養がとれる人はまがいもなく健康、と映る。栄養のあるものを十分に食べられる状況にあるという証拠を出されたようで、人の羨望を浴びこそすれ、けなされることなどなかった。当時、肥満は、まさに裕福で健康の象徴であった。

いま、食べ物はあふれ、食べたいとき食べたいものが食べられる状況に多くの人はある。こういう時代には、ほっておけば当然太めに傾く。やせるには努力がいる。だから、やせている人はその努力を続けていると尊敬(?)され、逆に、太っている人は自己管理できない、と評価されるのだろう。どちらにしても、他人の眼を意識しての志向であろう。他人の目、つまりそれは、コミュニケーションの第一歩。そして、相手の外観をどう判断するかは、自分の属する社会の影響を受ける。

そこまでは分かったが、それにしても、いま、自分の健康を害してまでも人はやせたがっている。それはなぜ？ 的確な答えを探していたとき、私と同じように「美しい」にこだわっている平井剛夫氏（この「交流」コーナーに「どんな虫が美しいのか」⁴⁾を寄稿した方）から、面白い本をプレゼントされた。『人はなぜ「美しい」がわかるのか」⁵⁾である。そのなかに答えを見つけたような気がするので、それを引用してこの拙文を締めたい。

“「影響を受ける」というのは、「落とし穴に落ちる」と同じです。落とし穴に落ちるのは簡単です。

うっかりしていれば、すぐに落ちます。落ちたら、落とし穴から出なければなりません。出るのには「努力」がいます。(略)。影響を受けたら、その影響を払拭する努力をしなければなりません。それをしないのは、「カッコいいと思った人間の真似をして、自分もカッコよくなったと思う」と同じです。これをもっと酷い言葉で言えば、「自分の存在が醜くなっているのに気づかない」です。”

文 献

- 1) 鳥山國士：ネーミングは苦勞？ 楽しみ？，看護学統合研究 3(2):75, 2002.
- 2) 石塚喜明：トラピストの持つ今一つの重要な意味，看護学統合研究 4(1):43, 2002.
- 3) 北澤一利：「健康」の日本史，平凡社，p.7, 2000.
- 4) 平井剛夫：どんな虫が美しいか，看護学統合研究 2(2):50, 2001.
- 5) 橋本 治：人はなぜ「美しい」がわかるのか，筑摩書房，p.143, 2002.