

病と健康をめぐる

中野重行 ニンゲン学

体にとって良くないことは、できるだけその要因を排除するか改善しようと考え

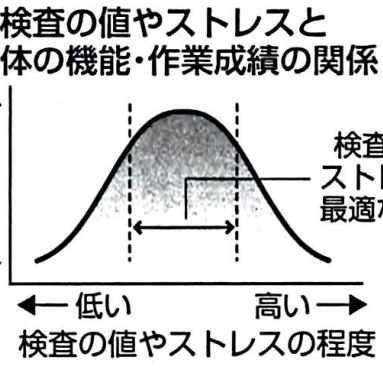
える人が多いのではないのでしょうか。例えば、血中コレステロールの数値が高すぎると健康や長寿に良くないと聞けば、下げたいと思ったり、特定の栄養素や健康食品が体に良いと聞けば、摂取しようと思ったりするでしょう。ストレスについても同じで、体にとって良くないと聞けば、避け

レスを受ける時に最も学習効果が高く、逆にストレスが弱すぎたり強すぎたりすると、学習効果が上がらないことが分かっています。作業成績でも同様です。

しかし、このような考え方は医学的にみると正しくありません。体の機能に影響を及ぼすさまざまな要因について、原因と結果を短絡的に結び付けるような「直線的な関係」

適度な「ストレス」

体、心、五感を良好に



で考えてしまうのは間違いないのです。さまざまな数値レベルやストレスの度合いは、実際はある一定の範囲の中にあるときに体の機能は良好で、一定の範囲から外れると高すぎても、低すぎても良くありません。

このことはストレスと学習や作業の成績の関係でも分かります。学習に関する実験では、適度なスト

血中コレステロールの値など健康診断の検査値と体の機能の関係についても同じです。「高ければ良い」、あるいは「低ければ良い」といった単純な直線的な関係ではなく、曲線的な関係（逆U字の関係）が一般的です。

自動車やコンピューターなど現代文明の利器には、体をあまり動かさなくてもよい方向に工夫された

ものが多くあります。食べ物に関しては、見た目がきれいでおいしさが追求され、消化と吸収がよいものが町中にあふれています。運動を必要とせず、食料が豊富な現代社会の中では、気を付けていないと不適切な生活習慣が原因となる「生活習慣病」が増えるのは当然だと思えます。

同大学病院長）
＝随時掲載＝