

100歳まで生きるための本100選

和崎雄一郎 *Yuichiro Wasaki*

くだまつ美里ハートクリニック理事長

✉ yuichiro.wasaki@gmail.com

第74選

『人体 600 万年史
科学が解き明かす進化・健康・疾病』ダニエル・E・リーバーマン 著，塩原 通緒 翻訳
(早川書房，上巻：332 + 下巻：349 ページ)

外来診療で生活習慣病についての指導を行う場合、ほとんどの医師および医療関係者が口癖のように「“食事”と“運動”に気をつけてくださいね」と説明するのは、どの医療機関でも日常的に目にする光景だ。

患者さん側からすれば、いつも繰り返されるこの手の話は“耳にタコ”ができるくらい飽き飽きしているに違いない。もっと具体的で、効率よく効果が体感できるアドバイスを求めているはずだ。

しかし、非常にシンプルなこの2つのキーワード“食事”と“運動”は、現代病（生活習慣病全般，がん，心臓病，認知症，アレルギー，膠原病など内科疾患のみならず，腰痛，近視，不正咬合など）にどう対処すべきかという問いに対する最も重要な真理を含んでいる。

それを進化医学の視点から科学的に解き明かしたのが本書である。

現生人類が類人猿と袂を分かってから600万年の時が流れたらしい。直立二足歩行により両手がフリーとなり，大きな脳を支えることが可能となった我々の祖先は，農業革命と産業革命を成し遂げ，テクノロジー

的には飛躍的な進歩を遂げた。

特に産業革命後の150年間，人類は常に便利さと快適さを追求し続けてきたが，それは現在進行形である。簡単に好物の食料が手に入り，好きなときに好きなだけ食べることも可能だ。食料を一日中探し回ることもないし，草原で猛獣に遭遇して命からがら逃げる必要もない。

つまり，“食べ過ぎ”で，かつ“身体を動かさない”生活スタイルを手に入れたことにもなる。

しかし，考えてみてほしい。元来，基本的な日常が飢餓状態であった人類は，種の保存のために，飢餓により活性化されるシステムを進化させることで対応し，現代に至った。進化はその種が生き残るために最適化されるので，飢餓状態に適応するため有名なサーチュインほか，各種遺伝子（長寿関連遺伝子含む）を活性化させてきたのは当然である。

ただし，旧石器時代以来の我々の進化のスピードは極めてゆっくりで，このような“食べ過ぎ”で“身体を動かさない”という社会環境の劇的な変化には到底追いつくことができない。つまり，進化的に適応できないといえる。

この適応不能の状態を，著者は「進化的ミスマッチ」と呼び，その結果として発症する病態を「ミスマッチ病」と定義している。「現代の特定の行動や条件に十分に適応していないことから生じる病気」のことを指しており，来たる『“健康な”人生100年時代』の最後の障壁になるであろう。

医学，疫学，衛生環境の進歩により感染症，栄養失調は少なくとも日本では激減した。根本治療は難しく