



Life is beautiful

長崎大学保健・医療推進センター
カウンセリング部門 部門長 (准教授)

田山 淳 (たやま じゅん)

最近、私は高校生の long homeroom の時間や大学生への授業の中で必ず生活習慣の話をすることにしています。今回は、その内容を少し紹介させていただきたいと思います。

最初に、小学校2年生の男の子 A ちゃん、大学3年生の男性 B 君、30代前半の男性 C さんの lifestyle の一コマを再生します。

A ちゃん (小学2年生, 男の子) 小学校から帰宅後、手を洗いうがいをしてランドセルをしまい、冷蔵庫からジュースを取り出す。ジュースを片手にテレビの前に横になり、まったくモード突入 (至福の時)。夕方4時から6時までの間の楽しみにしていたアニメ番組をひたすら観ながらジュースを飲み、テーブルの上のポテトチップ、バナナ、菓子パンをペロリ。アニメが終わって6時半、夕食も早食いモードで完食。

B 君 (大学3年生, 男性) 大学の講義終了後、大学から歩いてすぐの友人宅に向かい、バイトが始まる時間までフリータイム。夕刻からのバイトに勤しみ、バイトが終了した夜22時、自宅に帰宅して遅めの夕食。夕食後は自宅で音楽を聴きながらレポート、ネットサーフィン、友達との電話、などなど。就寝は深夜3時過ぎ。

C さん (30代前半, 男性) 朝から〇〇心理学会に参加・発表のために遠征。学会発表が終わった夕刻、親しい先生から食事へ誘われ、二つ返事で「ぜひ」と食事へ向かう。1軒目が終了するもなにか物足りず、学会発表をがんばった自分へのご褒美も兼ね2軒目へ。結局、時計が深夜1時を回ったところでホテルへ帰還。

A ちゃん、B 君、C さん、三者三様の

lifestyle のようで、実は全て過去の筆者 (田山) の lifestyle の一幕です。これで太っていなかったのは奇跡なのですが、それは恐らく落ち着きがなく運動量が多かったか、学問以外のおかしなことばかり考えていて頭でカロリーを多く消費していたからかもしれません。でも、どれも表題の Beautiful life には結びつかないような…悲しいかな、そんな気もしませんか？

A ちゃんの lifestyle

A ちゃんの lifestyle を客観的にみても、とても楽しそうですが (少しだけ当時に戻ってみたいですが) 少々気になるところがあります。ランドセルをしまうところまでは良い気がしますが、その後の行動です。冷蔵庫からジュースを取り出してからの約2時間コースの「ながら食い」のオンパレード。この子は どうして そんな肥満街道まっしぐらな食生活をしてしまっているのでしょうか。全ての行動を自分で選択して lifestyle を構築する年齢でもなさそうです。

(筆者の親を恨むつもりはさらさらないので) 小さい子どもの場合、親の lifestyle や教育の影響を大きく受けます。モデリングによる学習も多いでしょう。ある肥満児は1週間に30時間以上のテレビ視聴をしながら「ながら食い」をします。お腹が減っていなくてもどんどん食べます。そして、親は「ながら食い」の間食量を考慮せずに、山盛りの夕食をサーブします。小児肥満の予防にはどうやら親への教育が奏功しそうではないですか？

B 君の lifestyle

実に懐かしい、青春の一ページです。ときには深夜に友人宅に忍び込み、訳のわからない話を持ち込み朝まで色々な議論を繰り広げること



Profile — 田山 淳

2004年、東北大学大学院医学系研究科障害科学専攻人間行動学分野修了。博士(障害科学)。東北労災病院勤労者予防医療センター心理カウンセラー、同病院附属看護専門学校非常勤講師を経て現職。東北大学大学院医学系研究科非常勤講師、宮城学院女子大学発達科学研究所研究員を兼任。専門は臨床心理学・心身医学。主な著書は、『Arterial stiffness：動脈壁の硬化と老化』(分担執筆, メジカルビュー社), 『日常臨床に役立つ高血圧診療のエビデンス』(分担執筆, 先端医学社), 『心理学理論と心理的支援』(分担執筆, ミネルヴァ書房) など。

もちらほら。食事なんてのは二の次です。朝は欠食、夜は脂肪酸合成の高まっている20時以降の食事の日々。いわゆる夜間摂食の繰り返し生活です。Night eaterであること、これも肥満街道まっしぐらを暗に示しています。

でも、この生活で太らないのが若年者の強みです。お金があれば洋服や音楽CDにつき込み、食事代としてはあまり消費しなかったことも太らなかった要因かもしれません。もしB君が大学に友人などが少なく、大学生活に不満を感じていた場合や単位取得率が低かった場合、恐らく無茶食いをすることも多々あったかもしれません。感じるストレスが少なかったことも、太ることに歯止めをかけていたのだと思います。

Cさんのlifestyle

Cさんのlifestyleは、筆者の少し前の過去です。Cさんの性格傾向である協調性の高さからでしょうか、「お誘い」はあまり断れません。そして「お誘い」の場へ行くと、セーブすることなく思いっきり飲み食いをしてしまう傾向があります。また、「自分へのご褒美」食いも多いのなんの……。恐らく「仕事をがんばった日には自分にご褒美をたっぷりあげてよし」という独自のルールがあるわけです。

Cさんのlifestyleを解体するうえでのキーワードは、断るスキルと認知の歪みの二つでしょう。協調性が高い場合、食事への誘いを上手に断ることができないため(断るスキルが低い場合)、このようなお誘いに便乗する場面が頻回であればあるほど内臓脂肪蓄積(=肥満)が進行します。もう一方のキーワード、ご褒美ルールですが、この独自のルールが毎日適用されるルールだとすれば、認知の歪みといってよいはず。この独自のルールに基づく食べ過ぎには、図に示すような食べ物の認知(前頭前野)

から食欲発動(視床下部)までの経路が関与します。特に高次脳である前頭前野の働きが重要で、目の前の食べ物に対して先のルールを適用するかどうかに加えて、食べ物の好き嫌いや栄養価の推測などを担っています。この経路、特に前頭前野を正常化する方法が、認知行動療法という心理療法や食育を含む教育などです。肥満、あるいはメタボリックシンドロームの方々には、このような独自のルールが実に多くみられます。Cさんはこの独自のルールが歪んだルールであることを認知し、見直す必要があります。

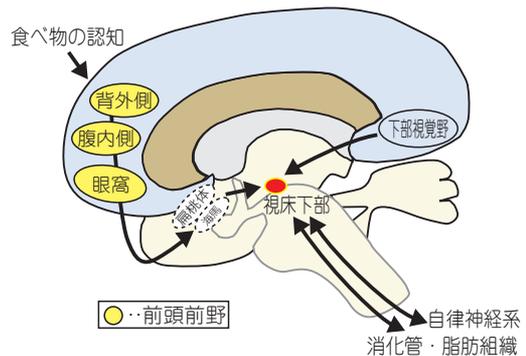


図 食べ物の認知と生理的な反応

おわりに

「三人」のlifestyleを概観しましたが、いかがでしたでしょうか。自分の生活をたまに振り返ってみるのも生活の質を高めるためには良いことです。各者のlifestyleに登場しながら食い、夜間摂食、無茶食いなどの食生活については、科学的な研究が近年驚くほど急速に進んでいます。食生活の改善方法についての研究もいくつか示されはじめました。今のご自分の生活をより良くしたい方、生活習慣の研究に興味のある方、まずは先人の知恵に触れる意味で、ぜひ関連書を数冊手にとっていただけると幸いです。