

BOOKS  
BOOKS  
BOOKS  
BOOKS  
100歳まで生きるための本100選

入江潤一郎 Junichiro Irie

慶應義塾大学医学部腎臓内分泌代謝内科専任講師

✉ j-irie@z8.keio.jp

## 第83選

『なぜふつうに食べられないのか  
拒食と過食の文化人類学』

磯野真穂 著

(春秋社, 312 ページ, 定価 2,500 円 + 税)

健康長寿にとって食が重要であることに異論がある方は少ないと思います。日本抗加齢医学会においては、三大栄養素のバランスから、EPAなどに代表される特定の脂肪酸の摂取、間欠的断食に至るまで、どのように食が身体の機能維持に影響するのか、盛んに研究がされています。特に私自身が、肥満症や糖尿病を臨床の対象にしていることから、食欲や食行動について興味をもっており、最近、腸管ホルモンを応用した治療法が登場したことで、食はホットな領域になっていると思っております。

しかし、これまでの肥満症治療の歴史のなかで、安全に減量を可能とする治療薬は、ほとんど開発されてきませんでした。その理由の一つとして、ヒトの肥満に類似したモデル動物に乏しいということが挙げられると思います。動物研究においては、餌を過剰に食べさせる、または餌の脂質割合を増やすなどにより、容易に肥満が生じます。そしてそれらの介入を中止すると、速やかに肥満は解消していきます。しかし臨床においては、患者さんが何をどれだけ本当は食べているかの正確な評価は簡単ではありませんし、糖質でも脂

質でも余剰に摂取すれば肥満が生じます。また、何ヶ月間にもわたり一定の食事を与える介入試験も現実的ではありませんし、食事内容の変更だけで減量することはほとんど経験されません。このように考えると、肥満症患者や糖尿病患者に対する食事療法としては、食材や食品の指導だけではなく、その食行動を引き起こす理由を明らかにし、そこにアプローチすることが必要なのではないかと考えさせられます。

本書は、いわゆる“摂食障害”，食行動異常が生じ、痩せが生じた6名の方の生活を著者が数年にわたり追跡し、分析を試みたものです。一人一人の方の人生の出来事と食行動の変化を、ご本人のインタビューとともに、詳細に記述しています。そのなかから、ふつうに食事をする、ということはそもそもどういうことか、なぜ人は食事をするのか、という点が考察されています。多くの動物にとって「餌を食べる」行為は、練習が必要な行為ではないと考えられます。しかし人間が食事をするためには、食品を購入して調理をし、食器を使って食事をするようになります。これらは高度な技術を要する作業であり、人間が食事をすることは単純な作業ではない、ということ本書では強調しています。そして、6名の方とのやり取りから、食は栄養摂取と同義ではなく、食を土台に他者とのつながりが生み出されるのである、「たべることの本質は、人と人の具体的なつながりのなかに存在する」と本書は指摘します。

本書で取り上げた6名の方を、著者は“摂食障害”という枠組みにはめ込まず、本書のタイトルでもある、“ふつうに食べられない”人と呼んでいます。こ