

トピックス 北地域研修会「呼吸法」開催

日本健康太極拳協会北地域が主催した、鶴岡睦子師範（東京都支部理事）ほかメンバーによる「太極拳に役立つ呼吸法」の研修会は、10月2日（日）、江東区の豊洲駅前の豊洲シビックセンターレクホールで開催され約210人が参加しました。小生の担当教室からも20人が参加しました。貴重な内容であったので、その後各担当教室のみなさんにも、その内容をお伝えしました。

亀戸SCで体育の日イベント開催

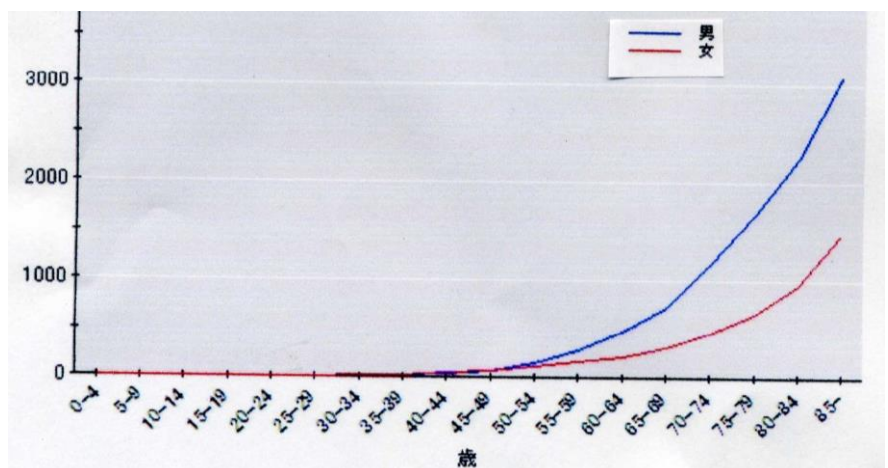
亀戸スポーツセンターでは、10月10日体育の日イベントがさまざま催されました。太極拳については、9時から10時15分まで、同所の大体育室で、無料体験会が組まれ、32名が参加しましたが、全くの未経験者が十数名、またご夫婦での参加も2組ありました。小生が講師をつとめ、初心者向けに気功と太極拳の手ほどきをいたしました。

閑人閑話今回は休載します

アーカイブス「雲の手通信」 (再掲・昔のコラム)

健康妄語録 男性が短命な本当の理由！～その1 【2009年1月第53号】

男性が女性に比べて、どの民族でもどの国家でも、明らかに短命であることはよく知られています。日本では平均寿命で6.9歳の差がありますし、ロシアではなんと13歳もの差があるそうです。人口比でも日本では女性が300万人も多く、また100歳を超える男性の数は女性の六分の一にすぎないという数字もあります。このことは国立がんセンターが発表している「がん統計」でも、罹患率、死亡率ともに、60歳代以降では男性の数値が女性に対して顕著に高いことでも裏付けられています。(右表は年齢別がん死亡者数推移・人口10万人当たり・2005年統計)



その理由は要するに“本来男性（オス）は出来そこないのだから当然である”というのが、最近読んだ「できそこないの男たち」（光文社新書・福岡伸一著）の明快な説です。同様な説は「雌と雄のある世界」（集英社新書・三井恵美子著）でも展開されていて、こちらの本の帯封には“男性はいずれ絶滅してしまう！？”とあるので穏やかではありません。いずれも生物化学、遺伝子学の精鋭学者の説だけにたいへん説得力があります。

男と女の違いが染色体の違いに由来することはよく知られています。つまり、男性にのみY染色体と呼ばれている矮小な染色体が一つあって、これこそが男と女を分けるものです。精子の半分はこのY染色体を持つもの、残りの半分は持たないものですから、確率的には50対50で男女が生まれてくることもよく知られた事実です。問題はまず誕生前にあります。つまりY染色体を持つ精子によって受胎しても胎内ではまず女性として形成が進み、(ヒトの場合ですが) 妊娠6週目に突如男性たるべき改造が行われ、男性ホルモンのテストステロンが放出され完全な男性へと変化させるのだそうです。さらには思春期に第二次性徴が出てきますが、これもテストステロンの放出によるものです。

福岡伸一氏の説によると、男性が短命である理由は、一つには本来女性こそ生物学的に完璧な性であり、男性は女性を不細工に改造して作られた不完全な性であること、二つにはそもそも男性ホルモンのテストステロンの濃度が高くなると免疫細胞の能力が低下するので、がんなどの罹患率が高くなることによる、ものだそうです。まことに明快です。目から鱗が落ちる思いでした。

男性が短命な本当の理由！～その2

【2009年2月第54号】

生物にはすべてオスとメスがあると思っていれば必ずしもそうではないのですね。「できそこないの男たち」(光文社新書・福岡伸一著)によると、地球上に生命が誕生してから10億年の間、生物の性は単一で、すべてがメスだったそうです。つまり母親のクローンが極めて効率的に延々と続いていたということです。その後地球環境の大きな変化が、それぞれの生物に、より環境に適応した進化を要求するようになり、ここではじめてオスが登場したわけです。著者の言葉を借りれば、“ママの遺伝子を誰か他の娘のところに運ぶ「使い走り」がオス”ということです。つまりAというメスが生んだオスa (Aの遺伝子を持っている) が、他の娘たちB、C、などと交尾することでAとBの、AとCの遺伝子がシャッフル(入れ替え・再編成)されることによって徐々に環境に適応する進化がなされてきたということなのです。



アリマキ(右の写真)というあぶらむし科の小さい虫は、現代において、メスだけの生態とメスとオスがいる生態を巧妙に使い分けているすばらしい生き物だそうです。草花の茎などにびっしりと張り付いているちょっと気持ちの悪い昆虫ですが、この繁殖はメスが無生殖でまったくのクローンの娘を成虫の形で産み、その娘がまた同様娘を産むというように高速で繁殖してコロニーを作るのが基本のパターンです。ちなみにその甘い排泄物を蟻が好み、寄ってくることで、天敵のてんとう虫などからアリマキを守ってやるという互惠関係が図らずも生じるところから、アリマキ(蟻牧=アリの牧場)と命名されたそうです。

このアリマキは冬が近づくと年に一回だけオスを生みます。オスはそこらじゅうを走り回ってメスと交尾します。と、不思議や、このときだけは受精卵が出来るのです。この受精卵は冬の厳しい環境に耐えられるようなところに産み付けられます。冬が来ればすべての成虫は死に絶えますが、春には、遺伝子がシャッフルされた新しいメスたちが誕生してまた基本パターンに戻って高速繁殖するというわけです。このような遺伝子のシャッフルの繰り返しで、少しずつ進化を続けるのがアリマキ的人生ということです。メスが本体であり、オスは“使い走り”に過ぎないことがよく分かります。

著者の福岡伸一先生はこうした生物学的な事実を踏まえて、相当強烈なことを述べておられます。いわく、“ボーヴォワール(女性運動の旗手、フランス人、サルトルの「妻」)は「人は女に生まれ

るのではない、女になるのだ」(第二の性)と宣言したが、これは生物学的には明らかに間違っている。こう言い換えられるべきだ。『人は男に生まれるのではない、男になるのだ』と。”

また、いわく、“アダムがその肋骨からイブを作り出した”(旧約聖書)というのはまったくの作り話であって、『イブたちが後になってアダムを作り出したのだ。自分たちのために』と。”

女性と神様に対する過激な挑戦状みたいで、ちょっと心配ですね。先生無事に済むのでしょうか。

女性の活躍については、いまさら言うまでもありません。アスリートたちだけではありません。世界を見渡すと、政治の世界でも大変目立つようになりました。

小池百合子東京都知事の活躍もすごいですね。“男は度胸、女は愛嬌”なんて言葉はもう死語です。度胸はあるし、愛嬌はあるし、“にっこり笑って人を刺す”姿には惚れ惚れします。“出来損ないの男”どもが構築したドロドロした闇の世界を暴いてくださいね。

左顧右眄 第18話 『肥大化する欲望の正体を探る その4』

第6章. 腸は進化の中心にあった

話をいったん進化の問題に戻しますが、ナメクジウオから始まり魚類の進化が続きます。やがて陸上へ上がる動物が出現し、哺乳類の誕生となることはご承知のとおりです。その過程で『腸』自体も複雑に進化、様々な器官を生み出しています。単に開いたり閉じたり「口」が、哺乳類でいえば、歯も舌も鼻も目も耳もある「顔」にまで進化するわけです。一本の管であった腸も、口、食道、胃、小腸、大腸、直腸、肛門などに分かれ、かつ、それらをサポートする肝臓、腎臓などの臓器も分化しました。水中に生きているばあいは腸の蠕動により動く鰓で、呼吸(ガス交換)をしていたもので、心臓は鰓の一部から生まれたものです。のちに、陸上に上がった動物では鰓が肺に変わり、食道と気管が分離しました。(鰓呼吸から肺呼吸に変わったということです、)

このように、進化の主役を務めてきたのは、「腸」です。あらゆる動物界にあって、脳がない動物はありますが、腸の無い動物はありえません。「腸」は動物の本来的な情動(本能)を司っている司令塔です。「いかに生きるか」「いかに子孫を残すか」この司令塔は腸にあるということです。

余談ですが、よく脳が無い動物としてミミズが挙げられます。ミミズの場合は進化の過程で一度獲得した脳や目を捨てた(退化させた)とも言われていますが、それでも世界中で立派に生存し、地球環境の浄化に黙々とはげみ、地球環境悪化の張本人である人間界から、『ミミズは大地の腸である』というお褒めの言葉をいただいているくらいです。

第7章. 腸は第二の脳である

脳と腸の関係については19世紀ごろからいろいろな研究が続けられてきましたが、画期的なのは、1985年に米国の神経生理学者であるマイケル・D・ガーシオン医学博士が唱えた「腸は第二の脳(セカンドブレイン)である」と言う説です。日本でも同名の本が2000年に翻訳出版されています。

要は原生動物以来、進化の過程で、腸が独自に本能を仕切っていたのですが、のちに脊椎動物となり脳が進化する過程で、二系列の情動が存在することとなった、というものです。

(言い方を変えると、地球上におけるもっとも新参者のヒトが、「大脳が自分の情動の支配者である」と主張しているだけなのです。)

ガーシオン博士の説は今では世界中で受け入れられていますが、じつは腸と脳の関係はたいへん複雑で、素人の私には難しすぎてなかなか理解すらできないことが多々ありますので、わかりやすい説明を『腸は考える』(医学博士・藤田恒夫氏著・岩波新書)から引用してみます。

- ◎体は口から入って肛門に出る7メートルものトンネルで貫かれている。消化管とも腸管とも呼ばれ、食道、胃、小腸、大腸からできている。主役は小腸である。
- ◎永年医学界においては、腸管は侮蔑的な扱いを受けてきた。
- ◎アメリカでは小腸の大部分を切り取って栄養吸収力を落とすことにより超肥満患者を治療する手術すらある。(腸のはたらきを軽視しているということ)
- ◎腸にはあらゆるものが入り込まれる。食物だけではなく、細菌もウイルスも、また薬物も毒物もある。これらを瞬時に認識して、膵臓や、肝臓、脾臓などに指示して対処できる酵素を出させるとか、そのままでは腸がただれてしまう胃酸を入り口で素早く、間断なく中和する働きとか、寝ているときでも忠実に調和的に働き続ける仕組みとか、すごい超能力を持っている。
- ◎腸、とくに小腸の神経網は脳に匹敵するほど発達している。
- ◎腸の神経網はヒドラ以来のもの、こちらが本家、脳はずっと遅れて発生した。腸の真似をしているのは当然。
- ◎小腸がまずあり、そこから大腸、胃、食道…と分化した関係で、これらは脳神経(迷走神経)の支配も受けている。(ある程度なら排便をコントロール出来たり、嘔吐をこらえたりすることが出来るのもそのせい。…この部分は同先生のブログからの引用)
- ◎ヒドラでも口の周りにとくに神経ニューロンが集まっている。進化に伴いこれが脳に変化した。
【異なる説もある。】
- ◎腸内ではセロトニンが重要な働きをしている。(セロトニンの95%が腸内で産出されていることは、すでによく知られています。)

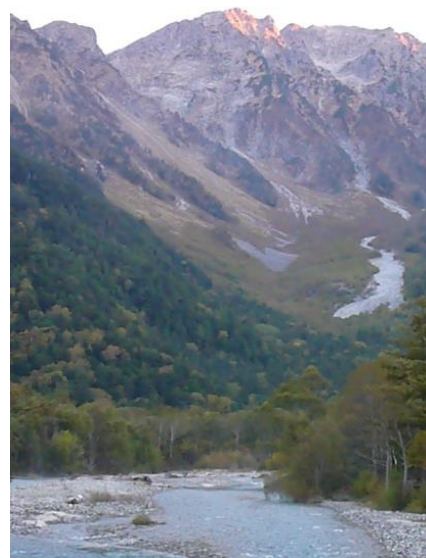
(以下次号に続く)

旅をうたい拳を詠む

上高地の秋

10月中旬に、9年ぶりに、昭和33年以来5回目の上高地へ行って来ました。創りました歌のいくつかをご紹介します。

「あずさ」まだ走らぬ前の上高地夜行列車で行きし初旅
甲州と信濃の山河を走りゆく特急あずさがめくる思い出
温暖化の証拠まざまざ唐松も化粧柳もまだ青々と
初入山は58年の昔なり五度目の今日もその美は変わらず
思わぬにフランス料理のフルコース河童橋際夜は深々
山宿の客の七割女性なりしかも過半は中高年とは
ヒーターの音をうつつに梓川の瀬音と聴きて上高地の夜



真っ白に霜の降りたる橋上に

カメラ構えてその時を待つ

神垣内(かみこうち)の神一刹那(いっせつな)

君臨す奥穂の峰にモルゲンロートで
西穂から前穂に連なる岩峰と

岳沢の壁見上げて飽かず
バスに乗り振り返り見る上高地

穂高の神に再来祈りて

(注;上高地は昔は神垣内、神河内と呼ばれていた)

