

おのころ健康だより

院長コラム

人類の本来の生活様式？

数年前から『人間は何百万年も狩猟採集生活をしてきたが、最近の約一万年で農業や畜産をするようになった』といった内容のニュース記事を見るようになりました。

数か月前に『サピエンス全史』という本を読みました。2016年に発売された本を今更読んだのですが、この本が前述の文言をよく見かけられるようになったきっかけのように思います。(個人の感想ですよ)

ずっと昔から、動物の本能的な働きの『闘争・逃走』が人間社会では不適当な反応になりやすく、そのことが健康状態に悪影響をおよぼしているという話があります。

農業・畜産が始まって、まだ適応出来ていない部分が不調の原因となっていていられるかもしれません。今回は『サピエンス全史』から、農業が始まる以前の人類がどんな生活をしてきたかを簡単に紹介していきます。

◎食事

原始時代はカロリーの高い食物は少なく

一般に食物は不足していた

◎社会性

生活集団の構成員は互いを親しく知っており、友人や親類に囲まれ、孤独やプライバシー保護はまれだった。

近隣の集団との交流は緊密で共通の言語や価値観を持つこともあった。

◎生活領域

食料が豊かな場合には定住したが、食料がなくなると移動していた。

◎情報・知識

生活の環境についての知識は現代よりも豊富だった。(天気・食料・鉱物など)

◎運動能力

最小限の労力で動き、最も敏捷で効率的な方法で座り、歩き、走る事を知っていた。

上下巻で5と600ページの本からほんの少し知識を拝借しました。

狩猟採集時代では考えられないほど、人類は繁殖しました。先進国では食べ過ぎや運動不足が問題です。科学知識や遠方での

出来事や昔のことも知ることが出来ます。町や家を守られて安全は確保されています。

現代社会の問題点として、**食べ過ぎ、運動不足**はわかりやすい問題点ですね。**情報・知識**は自分の生存や健康に問題のないことでもマイナスの感情を植えつけられるというのはあるかと思えます。**生活領域**については**安全・安定**は得られています。自然災害などがあっても自由に生活の場を変えられない欠点がありそうです。

なによりも一番の問題は**社会性**でしょうか？
社会が広がって豊かな生活を送れるようになりましたが、複雑になりすぎて対応が難しい気がします。

二五〇万年前にヒト属が進化し始め、二十万年前にホモ・サピエンスが出現しました。対して、農業・畜産が始まった頃から人口が増え始め、産業革命が起こった二百年位前からさらに急激に人口が増えました。これだけの変化に対して遺伝子はそのなに変化してはいはずなので、**適応できないのも仕方ない**気がしてしまいます。

日本においては安全で食料も豊富にあるというすごく良い環境なのは間違いないです。たまには**ご先祖様のような生活**を思い出しながら、**山歩きやキャンプ、釣り**など原始から変わらなような行動をしてバランスをとってみるのが良いと思いますよ。

今月の書籍紹介

今回、内容を引用した「サピエンス全史」と2000年に発売された、これも人類史がテーマの「銃・病原菌・鉄」です。難解かもしれませんが、読み応えのある本ですよ。



4月の臨時休業

2日(金)3日(土)4日(日)と29日(木・祝日)はセミナー受講のためお休みさせていただきます。よろしく願います。