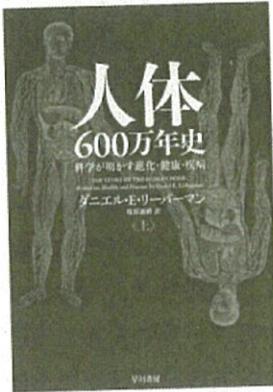




# BOOK REVIEW

## 人体 600 万年史

～科学が明かす進化・健康・疾病～〔上・下〕



著者：ダニエル・E・リーバーマン  
 訳者：塩原通緒  
 発行：早川書房  
 四六判、〔上〕332ページ、  
 〔下〕349ページ  
 定価：上・下各2,376円  
 （本体2,200円）

ハーバード大学人類進化生物学教授で「走る能力の進化」が専門の、「裸足への回帰」を提唱する著者が、人の進化と健康や病について、進化論の観点から論じています。

動物の適応とは、種の保存（いかに多くの子孫を残すか）に対処したもので、「健康や長生きになるように進化したのではない」と言います。種の保存とともに、自らの命を失っているものもいます。脚力が強く進化すると、他者との戦いに勝ち、種を残すのに有利となります。

人は、自然環境への適応として、当初は身体の改善（二足歩行、雑食性等）で対応しましたが、昨今は、テクノロジーにより、車や機械の開発、医療の改善で対処しました。

結果、今の米国は快適な環境を手

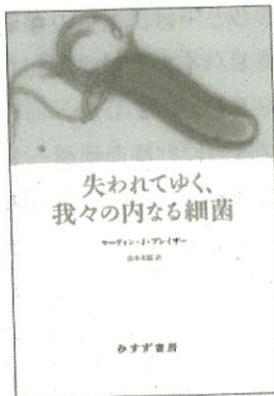
に入れ、身長伸び、寿命の延び、健康の向上の恩恵を受ける人もいます。一方で、快適さの隠れた危険にさらされている人もいます。「身体活動をしないのは不健康」と分かっているにもかかわらず、分別ある判断よりも、快適さを優先し、幸せと勘違いする人もいます。

靴を履く、読書する、椅子に座った生活は、進化的なミスマッチ（足の異常、近視、腰痛）を引き起こします。これらは、ディスエボリューション（反進化）であり、生活習慣病の改善が進まないのは、快適さに隠された危険から抜け出せないからと言っています。

良い生活習慣への行動変容が進まない昨今、一読に値する書籍です。

（聖徳大学 上田伸男）

## 失われてゆく、我々の内なる細菌



著者：マーティン・J・ブレイザー  
 訳者：山本太郎  
 発行：みすず書房  
 四六判、304ページ  
 定価：3,456円  
 （本体3,200円）

本書の著者は、2015年『タイム』誌が選ぶ「世界で最も影響力のある100人」のうちの1人でもあるニューヨーク大学の微生物学教授で、米国感染症学会の元会長マーティン・J・ブレイザーです。

そもそも、われわれの体内には、細胞の3倍以上に相当する100兆個もの細菌が、そこを住み処として存在し共存してきており、ヒトの生存には不可欠です。腸内細菌は、以前は全生物をまとめた概念から植物相に分類され「腸内フローラ」と呼ばれていましたが、現在は微生物相「マイクロバイオタ」に分類されています。

しかし、抗生物質の乱用、帝王切開、消毒薬の使用等によりその存在がかく乱され続け、その一部が今、

失われようとしています。ヒトとともに古代からある細菌には、そこにあるための理由があり、ヒトの進化にも関わってきています。それらを変えることは何であれ、潜在的対価をもたらすことになるかと警告しています。

本文は、平易な言葉でとても分かりやすく書かれていますが、内容には注として原著論文が多数掲載されています。単に読み物というより動物実験や大規模疫学調査に裏付けられた学術書に近い内容です。

最近、話題となっている細菌について書かれていますが、考えさせられる1冊です。ぜひ、一度お読みください。

（聖マリアンナ医科大学病院 川島由起子）