

わたしの聖戦

女性が働くということ

医学ジャーナリスト・医学博士

植田美津恵

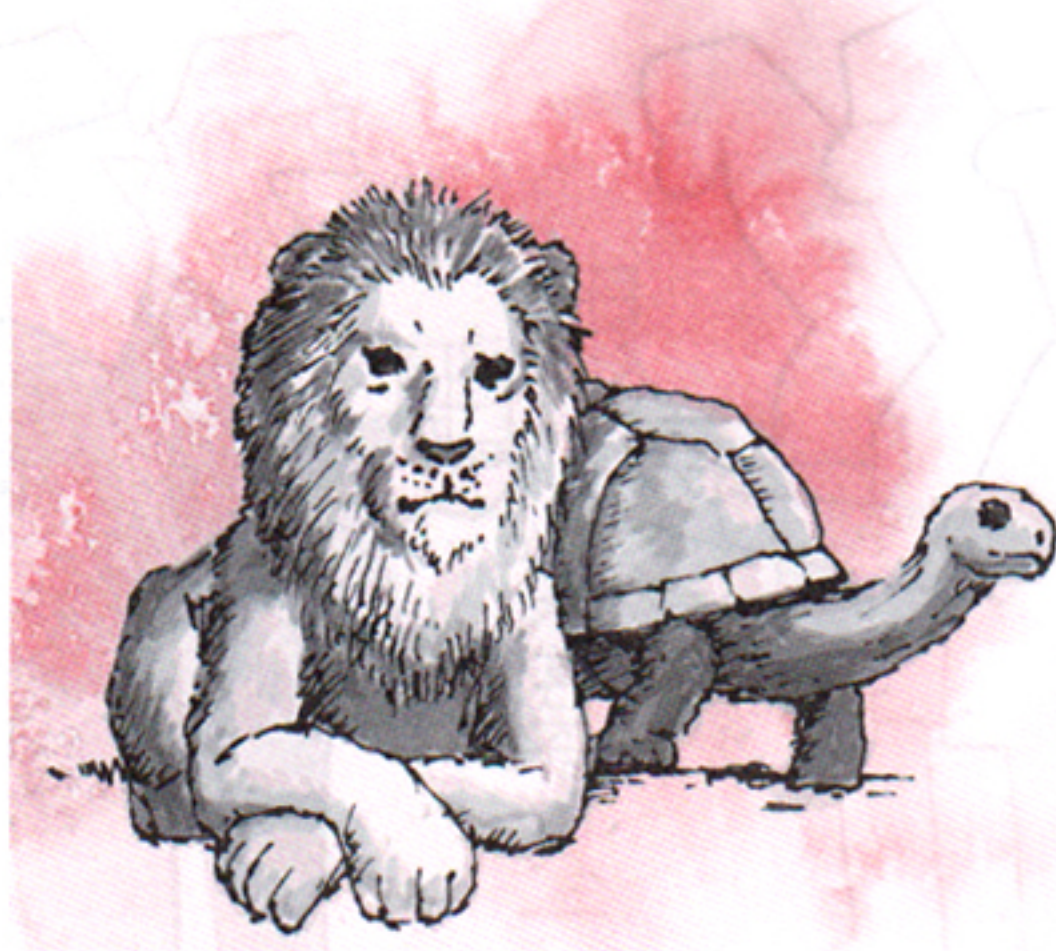
連
206
載

いったい、どっちが正しいの？

最近の若者は、体温が低めだといわれる。私たち哺乳類はみずからエネルギーと熱を体内で産生することができ体温を一定に保つことのできる恒温動物だ。一方、環境の気温の変化によって体温が変わる生物を変温動物といい、その代表は爬虫類や両生類である。変温動物のことをかつては冷血動物と呼んでいた時期があり、体温の低さを揶揄する意味で、最近の若者は爬虫類化している、と指摘する声もあった。

しかし、ことはそう単純ではなく、生物の体温は種によって極めて多様であることから、今ではこのような分け方はしな

が高いたの結果が出ている。同様の研究は他にもあり、では逆に、いったいなぜ平熱が低いと長寿なのか、が疑問として残る。その理由として考えられるのは、以下のメカニズムである。



空腹時間が長い（摂取カロリーが低い）場合、

使えるカロリーが少ないために代謝が落ち、体温も低下する。空腹時間が長い状態を作ると長寿遺伝子がオンになり、長生きの傾向が出るため、体温が低いイコール長生きという図式が成立する。この場合カロリー制限が原因で、結果として長寿

と低体温が起ることから、体温を下げたからといって長生きができるわけではないことになる。まったく、ややこしいが、これまでほぼ常識化してきた、体温が高いことはいいのだという思い込みや、体温が低いと病気になるやすいという不安はあまり当てにはならないといえる。

このように、医学的な学説が時代とともに変わることはよく見受けられる。母乳がいいかミルクで育てるのがいいか、うつぶせ寝がいいか上向きがいいか、糖質ダイエットは効果があるのか危険なのか、粗食がいいのか悪いのか、などなど。

情報によって行動が右往左往するのは人間の常であるが、健康や病気の情報に振り回されるのは迷惑なことである。糖質ダイエットでいえば、比較的効果は出やすいが、リバウンドしやすく、や