

教員紹介

生活習慣病の先端的研究

ご自身の研究や教育観などを語っていただく「教員紹介」の第2回は、人間文化創成科学研究所基幹部門自然・応用科学系の曾根博仁准教授にお話を伺います。

曾根先生は筑波大学医学専門学群代謝内分泌内科講師・外来医長を経て、平成18年度に本学へ着任されました。ご専門は、生活習慣病医学(糖尿病学、代謝内分泌学、動脈硬化学)、生活習慣病臨床疫学、健康科学です。



Hirohito Sone
曾根 博仁

健康はわれわれの生活を支える最も重要な要素の一つ。
心身の健康的・生活のための研究教育は、家政学から発展した
生活科学に与えられた新しい使命だと思います。



先生のご専門は？

私は、肥満や糖尿病、高血圧、動脈硬化など「生活習慣病」の専門医で（正式には代謝内分泌内科と言います）、昨年ここに来るまでは、筑波大の医学部／スポーツ医学大学院で教育研究にあたっていました。現在は「生活習慣病医学」研究室を立ち上げ、生活科学部の管理栄養士課程の学生を中心で教えています。

生活習慣病は放置して悪化すると、心臓病や脳卒中などの動脈硬化疾患を引き起こし、生命や生活の質を大きく損ないます。ですから予防や早期治療が重要で、そのためには食生活や運動などライフスタイルの改善がかなり有効です。私は、ライフスタイル改善を通して生活習慣病を予防することにより、健康寿命を長くする、すなわち元気に長生きできるようにするにはどうしたらいいか、ということを研究しています。そのためには、医学だけではなく、栄養生物学、運動スポーツ学、教育学、心理学など学際的なアプローチが必要だと考えており、本学はそのような分野も充実しているので新たな視点に基づく研究ができるのではないかと期待しています。

健康はわれわれの生活を支える最も重要な要素の一つで、心身の健康的・生活のための研究教育は、家政学から発展した生活科学に与えられた新しい使命だと思います。本学の生活科学部が管理栄養士という医療従事者の育成を始めたのもそのためで、その意味でも、本学卒業の管理栄養士は、栄養のスペシャリストにとどまらず、運動や嗜好品、ストレスなども含めた生活全体で健康を考えられるようになってほしいと思っています。

現在行っているお仕事は？

医学を志した頃は、人間の身体は全世界共通、ユニバーサルなものだと考えていました。しかし、研究を進めていくと、人種・民族によってかなりの違いがあり、それが生活習慣病にも大きな影響を与えていたことに気づきました。

例えば欧米の医学の教科書には、糖尿病患者の大部分は太っていると書いてあり、日本でも多くの人はそう思っているかもしれません。しかし実際に調べてみると、日本人の患者さんの場合は、平均的にはほとんど太っていないのです。とても単純なことですぐ、実は知られていなくて世界的な医学雑誌で紹介されました。このような経験を何回もしたので、欧米の教科書に書いてある常識は、まず疑ってみる必要があると思っています。

このことは同時に、日本を含む東アジアの人々にとって生活習慣病予防に役立つデータは、欧米の研究結果からは得られず、われわれが独自に研究していく必要があるということを示しています。たとえば食事や運動についても、どのような状況の人にどのような食事や運動が適しているのか、まだわかっていないことが多いのです。

特に日本人は、欧米のような食生活をし、車に乗って運動しなくなると、糖尿病に罹りやすくなることがわかっています。できるだけそういうのにならぬためにどうしたらいいか？

基本的には、特定の食品に偏らず適正な量でバランスの良い食事をすることと、生活の中に運動を取り入れることです。忙しい現代人はなかなかスポーツをする時間がありませんが、なるべく生活の中にスポーツを取り入れることが必要です。私は中野坂上の官舎から毎朝ジョギングで通っています（驚！）。

学生に伝えたいことは？

若い女性はいわゆる「ダイエット」に関心を持つ人が多いですね。しかし、現代の若い女性の多くは実は痩せすぎであることが統計的に示されています。若いときに痩せすぎていると、骨がもろくなる骨粗鬆症など年を取ってからの健康に悪影響を及ぼす危険性もあります。だから無理なダイエットは非常に危険です。

お茶大の学生さんは、たいへん高い潜在能力を持っていると思います。ただ、その力を出し切っていないのが残念です。もっとどんな欲に勉強でも研究でも頑張れば、必ず世界に通用する仕事ができるはずです。お茶大が世界レベルの成果を輩出するためには、その意気込みがどうしても必要だと感じています。



インタビューを終えて

医学学者と民俗学者。専門が全く異なる者同士のインタビュー。でかい大学や既存のアカデミズムでは、まありません。でも、話していると、「あ、これは！」と結構話が合うのです。話していくとても刺激的で楽しかったです。

宮内貴久（人間文化創成科学研究所基幹部門文化科学系 准教授）



教員紹介
生活習慣病の先端的研究