

Dr.わーだーの養生記

vol.57

「クマの1年は人間の1日」

こちいいん わだ とよふみ
心血医院 院長 和田 豊郁



東日本を中心にクマが人里に出ています。クマは寒くなると食べ物がなくなるため秋に食い溜めをして冬眠に入り、春に目醒めたら自分で食べ物を探さなければなりません。ですから冬眠に入る前には冬眠中だけでなく目覚めた後に動き回れるだけの養分を蓄えます。クマにはそういう智恵や知識があるわけではなく本能のなせるワザです。

現代人には肥満と戦っている人がかなりいるわけですが、余分に食べなければ、あるいはしっかり運動をすれば太らないことは知っていてもうまく行きません。人間は元々狩猟採集を行う動物です。食料を得るのに必要なエネルギーが残った状態で目覚めるのです。現代生活には保存食があります。狩猟採集に出なくても食べられるのです。このため朝食時にエネルギーが余ることになるわけです。冬眠に入る前のクマと同様、次の日に狩猟採集ができるよう日中～寝るまでの間に食べるのは本能です。これを毎日続けているのですから太らないわけがありません。

■ 心血医院(こちいいん)

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月～土〉9:00～12:00

〈月火・木金〉19:00～22:00

休診日:日祝・盆・年末年始

