

## 「クリティカルシンキングについて」

睡眠不足が健康に良くないことは誰でもわかります。私も何日か7時間未満の睡眠が続くととてもネガティブになりますし、若いころは気持ちのコントロールができないこともありました。

この年になって、慌てたりイライラしたりする原因が自分にもあることがわかったので「いま必要なのは休養だ」と思えてコントロールができるようになりました。

学説に「睡眠不足も体に悪いが、過眠も良くない」と書かれているのを見かけることがあります。確かに休日に寝だめをしすぎると1日頭が働かないことがあります。ただし、「寝だめ」の仕方は検証しているのでしょうか？明日は休日ということで深夜まで起きていて、翌日のお昼ごろまで寝ていたら「時差ぼけ」になってしまうことは当たり前のような気がします。

また過眠をしている人のデータは、睡眠不足の人と同じ母体なのかも知になります。ようするに病気をしているから寝てしまうのではないかということです。

同様に「健康には肥満もやせすぎも良くない。ちょっと太っている人が一番長生き」というデータがあります。肥満が健康に悪影響なことは間違いないでしょうが、やせすぎの場合はなぜやせているかが問題ですね。病気が原因だと不健康は当然です。

「日本は二人に一人がガンになるガン大国」というメッセージもあります。明治期にはこれほどがん患者はいなかった、欧米型の食事が原因だという説もあります。

他の国のがん発生比率と比較をしていると思いますが、基本的に日本は平均寿命が長く高齢化社会です。高齢者ほどがんになりやすいことは明らかですから、日本より平均寿命が大幅に短い国との比較はできないと思います。その国で平均寿命が日本と同じくらいになった時のがんの発生数で比較をするべきですね。

大原則は「人間は致死率100%」です。絶対どこかで寿命が来るのですから、死因第1位が無くなることはありません。がんが克服されたら認知症や老衰などの死因が上位になるのかもしれませんが、感染症や結核で若くして亡くなる悲劇が大幅に減ったことは非常に喜ぶべきことです。高齢化対策が変化していくことは今後もあるのではないのでしょうか。

朝食でも「抜きにして空腹の時間を作るべき」とか「必ず3食とるべき」と様々な説が流れています。私の結論は「自分の身体を信じること」です。「お腹がすいている」というのは身体がエネルギーを欲している証拠なので食べるべきだと思います。犬も体調が悪いと一食抜かして、元気が回復したときにガツガツ食べています。みなさんのように若いときは代謝が良くて運動もして脳も使っていますから、しっかり食べることが当然だと思います。ただし健康と栄養を考えて食べないと、血糖値が悪さをしてお腹が減っていないのに空腹を感じてしまいます。