

近年なにかと話題の脳科学。脳と健康、脳とメタボとはどのような関係があるのだろうか。今回の「メタボリックバスターズ プロの人・匠の人」は、医師（医学博士）であり作家、また脳科学を広く一般に啓発していくNPO、日本ブレインヘルス協会の理事でもある、米山公啓先生を訪ねた。

「今、運動と脳の関係がはっきりしてきました。それは、身体を動かすと脳が元気になって身体も健康になるという事。身体を動かす事によって脳内物質、セロトニンとかノルアドレナリンとかドーパミンとか脳由来神経栄養因子がバランスよく増えていくという事がわかってきたんです。脳活性に関しても新しい体験をすると良いと言いますが、新しい体験をするには身体を動かすので結局、身体を動かすと脳が元気になって身体も健康になるという事に行きつくんです。」と語る米山先生。

身体を鍛えるためだけでなく、運動する事によって脳も元気になるとは。しかも、毎日ハードなトレーニングが必要という訳ではなく、週3、4回くらいのウォーキングで良いというから非

常にハードルが低く感じる。

「肉体の健康ではなくて、脳の健康ってどういう事かというところ、あくまでも精神的な健康面、意欲があってもストレスが少ない状態だと思っんです。一般的に、脳と肉体の健康を切り離してしまう事が多いのですが、密接に関係しているんです。一概には言えませんが、例えばダイエットは結局、食べる・食べないの話で、それを決定しているのは脳ですから。精神面で食べる事に関しての意識を変えない限り痩せない訳です。全ての事が脳で起きている事は間違いないんですから。」とも語る米山先生。

確かに、身体に様々な指令をしているのは脳だ。しかし、ダイエットをしているのについつい食べ過ぎてしまう自分もいる。脳が元気ではないのだろうか、ただの甘えなのだろうか、脳が甘えさせてくれているとしたら、どうしたら良いのだろうか？ そう考えているうちに、話題は右脳と左脳の特徴に及んでいった。

人間の脳は左脳より右脳の方が情報処理は早いので、直感的に動かなければならない芸能人や、芸術家は右脳的要素が強いのだと

身体を動かすと脳が元気になって身体も健康に

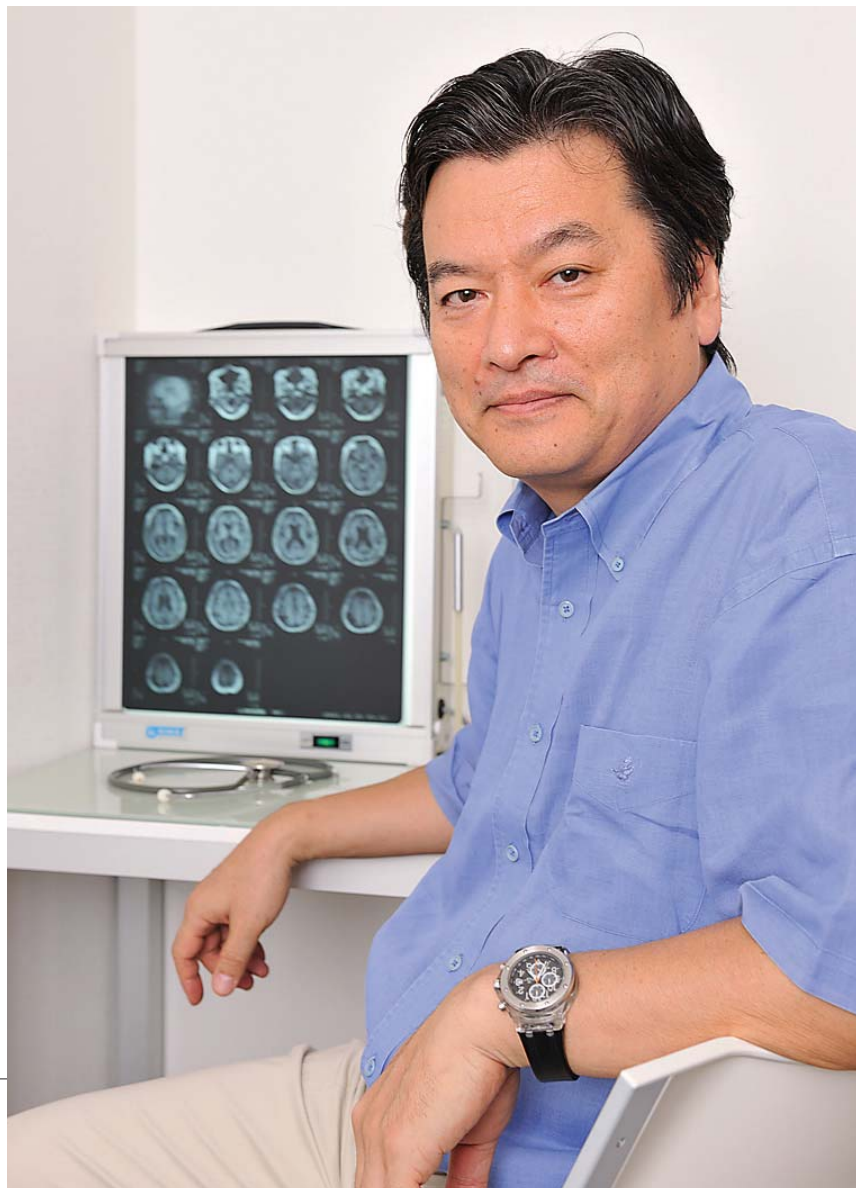
# 脳科学

「脳と肉体の健康は密接に関係しているんです。」



米山公啓 (よねやま・きみひろ)  
作家、医師 (医学博士)

専門は、神経内科。脳卒中、認知症、老人医療、健康論、医療経済。作家として、1990年に看護雑誌（エキスパートナース）にエッセイの連載を始めたのをきっかけに、現在までに200冊以上を上梓。医学ミステリー、小説、エッセイ、医療実用書などを手がける。年間10冊以上のペースで書き続けている。  
ホームページ：http://yoneyone.com





## 「脳は訓練によって 変わっていく事ができます」

いう。そう聞くと、右脳のな人間に憧れてしまう。右脳のと聞くと特殊な能力を持っている天才肌という印象だ。しかし、今の天才論は、天才はいないという考え方がいい。キーワードは10年間あるいは1万時間訓練を続けるという事。例えば、石川遼のような若手ゴルファーが出てきて活躍している背景には、5、6歳からゴルフを始めて10年間、1万時間は1日3時間を9年くらい、1日も休みなく練習しているという事がある。言うのは簡単だが、実際、普通の人がやるのは難しいという。理由は2つ。飽きてしまう事と、やり続ける経済力や環境が整わない事。日本は、子供にバランス良く教育する傾向があるので、ひとつの事に1日3時間もかけない現状がある事が多い。しかし、ひとつの事をやり続けると天才になれる。イチローや松坂も一緒だという。1%のひらめきと99%の努力。エジソンの言葉が思い浮かぶ。

「つまり、脳は訓練によって変わっていく事ができるという事です。ただ、全ての事はできない。人間の脳は限られたひとつの事しかできないから。何が合っているのかはわからないけれども、自分の脳に合ったものを、それを徹底的にやり続けた人が、一流と呼ばれる傾向にあります。」と語る米山先生。

そうか、脳は訓練したら変われるのだ。これは天才や一流の人の話だけではなく、一般の人の健康にも繋がる考え方のだろうか。食べ過ぎない脳に変えられるのだろうか。

「健康というのはバランスなんです。最終的には何を目標に生きているかって事だと思います。自己実現とか。何のための健康ですか？ 何のための脳の活性化ですか？ それはその人にとって色々あると思います。脳と健康って目的は何か？ という事なのかもしれません。プロとしてやりたいなら、肉体的にかなり無理をしてやらなきゃいけませんし。」とも語る米山先生。

当たり前と思える事ながら、あまり気にしていなかった事……。何で健康になりたいのか？ 自分でメタボになりたくないのか？ 自分に問いかけて、目的を明確にして、脳と身体を動かそう！ そう思えた訪問となった。いつまでも美しく、いつまでも格好良くいたい、よし、運動をしよう。