



いざ、生活改善！

産業技術総合研究所の三浦 勉先生からバトンを引き継ぎました日本大学の齊藤です。三浦先生とは、私が修士学生の頃、学会でお会いして以来、親しくさせていただいております。先生と出会った頃の私の体形はどちらかと言えば痩せ形でしたが、この職業に就いてからは、仕事中心の生活となり、毎晩深夜に帰ってから夕食を取る生活を続けていたところ、この不摂生が祟って体形がみるみる変わり、昨年度健康診断でメタボリック予備群の判定を受けました。昨年度学会で先生とお会いしましたが、私が見違えるほどの寂しい変化に驚かれたかもしれません。しかし、昨年11月から5ヶ月余り、海外へ長期出張をしたことを機に、生活が大幅に改善され、現在では10年前の体形を取り戻すことができました。この度、リレーエッセイのバトンを受けた際に何を書こうか悩みましたが、充実した研究活動を続けていく中で健康的な身体を維持することは大切なことと思ひ、私自身が実践し、ある程度の成果が得られた生活習慣についてお恥ずかしながらお話しさせていただこうと思ひます。同じ悩みをお持ちの方に何らかのご参考になれば幸いです。

さて、そもそも私の体形が変わった原因は、お察しのとおり深夜に取る夕食です。つまり帰宅時間を改善するか、夕食を控えるなどの対応をすればよいのですが、当時の私にとってそれは容易なことではありません。仕事を完璧にやらなければという生真面目さが災いし、己の力量不足でそれが叶わないと呆然と立ち尽くし、絶望感で仕事の速度が急速に落ちてしまい、結果、帰宅が深夜になってしまうのです。さらに、そのストレスを食べることにぶつけてしまうのですから目も当てられません。そんな折、私に転機が訪れました。先に述べた海外出張です。私が勤務する日本大学生産工学部では、年に1~2名を海外派遣研究員として長期出張させていただけるシステムがあります。応募したところ、幸いにも申請が通り、5ヶ月余り出張して参りました。出張先はユタ大学化学科のPorter研究室で、電気化学的手法を利用した液体クロマトグラフィーに関する研究を行っていました。ここでは、研究のことではなく、生活についてお話しします。研究室では、明確なコアタイムがないため、とりあえず、8時から20時までを目安に研究をしておりました。帰宅後、一人部屋で過ごすことが退屈極まりなく、テレビも当然のことながら外国語で、面白いと感じるほどの語学力もありません。私が住んでいた部屋にインターネットを繋げていなかったこともあり、仕事がなければ10時過ぎには就寝、翌日は5時前には目が覚めてしまいます。気がついたら朝型人間になっていました。6時前にはバスに乗り、大学に向かい、仕事を始めるようになり、これまで日中行っていた実験が午後3時頃には終わるようになりました。私はこの生活を帰国後も続けられれば、帰宅時間を大幅に早くできると考え、

実行に移しました。当初は、仕事が終わらずに帰宅するので不安でなかなか寝付けませんでしたが、日を追うごとに疲労で眠れるようになりました。また、早朝は気持ちが落ち着いているため、あれこれ考えずに仕事に打ち込み、これまで時間がかかっていた作業も割とスムーズに進むようになりました。既に7ヶ月ほど経ち、その間に仕事が終わらない状況に何度か遭遇しましたが、夜分に仕事を行っていた頃に比べると、その頻度は大分減ったように思ひます。このようにして夕食時間を早めることに成功した私が次に試みたのが、食べる量を減らすことです。出張中、自炊をしない私は外食する機会が多かったのですが、そこで「食事を残す」という習慣を学びました。日本では出されたものはすべて食べることがマナーだと思いますが、私がいた街では、料理の量が多いためこの店にもお持ち帰り用のボックスがあり、これを利用して食べる量を抑えるようにしました。ただ、私の感覚では食べきれないと思う量も、食べている途中で満腹になってしまい、「残さざるを得ない」状況になることが多々ありました。この理由は帰国してから気がつきました。帰国後、すぐに向かったのが和食レストラン。さっそくお寿司や揚げものなど、いろいろなものを食べましたが、とにかくたくさん食べられる自分に驚きました。確かに味付けが私の舌に合っていることには間違いのないのですが、それ以外に大きな理由がありました。食べ物すべてが柔らかい。これが私をたくさん食べさせる理由だと気づいたのです。アメリカで1回の食事を2~3回に分けて食べられたのは、単に量が多かっただけでなく、比較的食べ物が固かったために自然と噛む回数が多くなり、満腹中枢が刺激されて食べられなくなっていたのだと思ひます。以後、食べ始めは歯応えのあるものから、そして、食べきれない場合は「後で食べる」ことにしております。

これらを通じてメタボな体が改善され、身体を軽く感じられるようになり、運動しようという意欲が戻ってまいりました。先日、地域のマラソン大会(10キロ)に2回ほど参加し、タイムは散々な結果でしたが、スポーツ後の爽快な気分を久しぶりに感じることができました。これからも、この生活を維持したいと考えておりますが、だらしのない生活が染み付いておりましたので、少々心配です。ここで書かせていただいたのは、後戻りできないように自分を追い込もうという、自分勝手な思惑もございませぬ。ご容赦いただければ幸いです。

さて、次号は、以前、本学部のポストドクター研究員として勤務された東邦大学の齊藤敦子先生にお願いしました。現在、海外出張中でご多用なことと存じましたが、私からの執筆依頼をご快諾いただきました。この場を借りて改めて感謝申し上げます。

〔日本大学生産工学部応用分子化学科 齊藤和憲〕