

## 食欲

井口昭久

食欲は生きていく上で基本的な欲求なので、多くの研究者が研究している。食欲の生理学は医学生理学の中で重要な学問として位置付けられているが、食欲のメカニズムは複雑で、今もって不明なことが多い。

古くから多くの実験的な事実が蓄積されている。例えば、太った人と痩せた人を時間を知らせずに同じ部屋に入れておく。朝七時に朝食を食べさせて、三時間後の十時に、「十二時になりました」と言って昼食を出す。そのような実験を繰り返したところ、痩せた人は食後の三時間に相当する量だけしか食べなかったが、太った人は時間に関係なく目の前

の食物はいつでも全部食べたという報告がある。

古典的な動物実験を紹介する。ネズミの脳の下部に視床下部という自律神経を統御する場所がある。その中の特殊な場所を電気で破壊するとネズミは満腹感がなくなってしまう。そして目の前に飼料が出ると出された食事はいつでも全部食べてしまった。その隣の部位を破壊すると反対に満腹状態になり、空腹感がなくなってしまう。一方は肥満になり、片方は痩せてしまう。二つの部位は満腹中枢と絶食中枢として知られているが、人間にもそのような部位が存在するかどうか定かではな

い。

私はストレスを受けると食欲がなくなる。

少年の頃の暑い夏の日のように食事が辛くなる。田舎を離れて都会に出てきてみると、ストレスを受けると食欲が増える人たちがいることを知った。知人の看護師は食欲増進のタイプである。失恋のような悲しい出来事があると、少女の頃、寒い日に炬燵でお饅頭を食べた時のように、お菓子が食べたくなるようだ。

私が教えている学生たちに、ストレスを受けた時にどっちになるか聞いた。半分はストレスを受けると食欲が増し、半分が減ると答えた。何故同じストレスを受けても食べられなくなったり、食べたくなったりするのか？ こういう問いかけへの解答は諸説がある。

一例としてアメリカの心理学者が提唱した学説を紹介しよう。

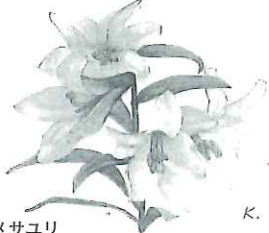
食欲の習慣は二歳ごろまでに形成されるが、その頃までの幼児は泣くことでしか意志を表

現できない。お腹がすくと泣くが、痛くても泣く。おしっこをして

も泣く。悲しい時も泣く。母親が分かってくれない時はひときわ大きな声で泣く。鷹揚な母親は「ひとまずミルクを飲ませて」とミルクを与える。そうすると、空腹でミルク、痛いミルク、おしっこでミルク、悲しくてもミルク。どんな時でもひとまずミルク。

かくして、ストレスと食欲の回路が固定化され、ストレスを受けると何か食べたくなるのだという。

「鷹揚な母親から育てられた子供は、ストレスを受けると食欲が増進する」というこの学説は、なるほどと思わせるが、誰もが納得する説とも思えない。



ヒメサユリ

井口昭久 1943年長野県生まれ。名古屋大学医学部卒業後、同第三内科入局。愛知医科大学講師などを経て'78年ニューヨーク医科大学留学。'93年名古屋大学医学部老年科教授。名古屋大学医学部附属病院長を経て現在、愛知淑徳大学教授、名古屋大学名誉教授。『鈍行列車に乗って—医者人生ソノソノ帰り道』(風媒社)など著書多数。