

「体内環境」を変革するために

——身体内部のエコロジーについて

In order to reform the “physical environment” : On the internal ecology of body

(『環境思想・教育研究』第10号、2017年)

島崎 隆

一 「環境問題」をめぐるスタンス

「環境」というと、いくつかの種類に分けられるだろう。よくいわれるものは、「自然環境」であり、また「社会環境」である。また社会環境の一部として、「家庭環境」、「職場環境」、「労働環境」などということもいわれる。周知のように、自然環境はいわゆる環境問題として、公害などローカルな問題とともに、地球温暖化問題など、グローバル化してきて、いまや深刻な問題となってきた。環境問題とその哲学的基礎づけについては、私もおおいに論じてきた*1。最近では、温暖化懐疑論もあまり勢いがないようであるが、米国のトランプ新大統領が温暖化への懐疑を示しているので、またこの懐疑論が勢いを盛り返すかもしれない*2。

ところで、自然環境の問題と社会環境の問題にともに注目するという観点とともに、私が重視するのは、環境問題といわれるときに、自然環境の破壊・悪化と社会環境の破壊・悪化が、基本的に、ともに関連して進むという認識である。こうした認識もまた、私のスタンスのひとつである。戦争は社会経済的発生要因をもつし、そこで人間の殺戮と施設などの破壊を狙うかぎり、それはもちろん社会問題である。だがそれが、同時に自然環境の破壊や汚染も発生させるといえよう。端的な事例は、核戦争や劣化ウラン弾などによる放射能汚染である*3。さらにまた、原発の事故は、資源・エネルギー問題に連動する一種の経済社会的な問題であるが、チェルノブイリや福島原発事故が明らかにしたように、人間やそのほかの生物の生命を直接に危険にさらすとともに、自然界で大規模で持続的な放射能汚染を引き起こす。以上のように、自然環境問題を何か社会問題と切り離して議論することはできない。こうして、人々が真に平等で豊かな社会を実現しているのに、自然環境がしばしば汚染・破壊されるということは、事実として考えづらい。

二 「体内環境」の構想

以上のように、自然環境と社会環境の問題の必然的つながりを意識したのちに、ここでさらに提起されるのは、「体内環境」という新しい分野である。これはもちろん、身心の自然の問題であるが、同時に社会的問題にもなっている。これは普通には、身心の健康の保持ということを意味するが、この自明の問題を《体内環境への配慮》という環境論的観点からとらえ返したいと思う。この点からすると、まさに「腸内環境」が悪いとか、「腸内環境」を整える、というようなことが通例いわれることがあるが、私がいいたいのは、そうした発想のもつエコロジカルな含意である。人間の外部にある大自然がマクロコスモスであるとすれば、人間が内部にもつ自然は、太古の時代から遺伝的かつ進化論的に継承されてきた自然として、ミクロコスモスといえるだろう。だがそこでもまた、内部に未知の領域が広がり、内包的には無限の世界が存在すると考えられる。人類はおのれの体の内部を知り尽くすことはできないだろう。

《体内環境への配慮》という言説は、従来の発想をどう変えるのだろうか。「病気を治す」という常識的発想からすると、現代では、まずは病院へ行く、検査を受ける、薬を飲む、手術をするという内容が思い浮かぶだろう。つまり外部から、体の悪い部分に直接に働きかけて、病症を除去するという発想である。これにはある意味、部分的・対症療法的な傾向がある。考えてみれば、これは近代主義的な発想である。私はここで、「近代主義」とは何かについて詳しく述べられないが、その発想を押さえることは「体内環境」の問題を深く考えるうえでも、必要であると思う*4。以下で、近代主義的な科学と医学（栄養学も含め）の発想の特徴を列举したい。

(1) 哲学上、「デカルト主義」といわれるように、近代の考えは、人間を機械論や要素還元主義の立場から眺め、身体全体を器官や組織の諸部分の集合とみなして、本来的に統一のある有機的全体と見ない。それは現在でも、病院内部が内科、外科、胃腸科、泌尿器科、皮膚科、眼科、歯科というように、細かく専門分化しており、病気を一個全体に関わる病とはみなさないことに明示される。

(2) 病気を見るのに外因論の発想が強く、外部からの原因で発病すると考え、さらに外部からの操作で治療しようとする。それは、機械装置による検査、投薬、手術を中心として治療するものであり、体質の全体を改善するという発想が弱い。もちろん、検査、薬、手術は必要なものだが、過剰に使用されているのが現代ではないだろうか。

(3) したがって、近代医学は、細菌性疾患や薬と手術で治るような病気の治療を得意として、いわば対症療法の立場に立つ。だが反面、長期に渡って形成されてきた内因性の疾患、生活習慣病の治療を不得意とするといえるだろう。近代医学は、体質を全体的に改善して、しかるのちに当該の病を治すという発想が弱い。同時にまた、予防医学の観点が希薄である。

(4) 栄養学的に見ると、もっぱら栄養の摂取を重視し、食べないこと、排泄することの重要性を軽視する。それは、カロリー至上主義（一日一八〇〇キロカロリー）、タンパク質至上主義（一日八〇グラム）となり、毎日三〇品目の食物の摂取が必要とされたりする。結果として多めの栄養摂取が無難とされ、おのずと栄養過剰となる。

(5) 朝食不可欠主義。エネルギーの大本は朝食にあるとされ、あたかもガソリンを入れる車のように、まず朝にガソリン＝食べ物を供給しなければ体がもたないと考える。朝食を抜く者は栄養失調となり、倒れる可能性があるとみなされる。こうして、ここからも過剰栄養となる傾向が生ずる*5。

ところでいまや、現代日本では、赤痢、腸チフス、破傷風などの細菌性疾患は衛生環境の改善もあって、珍しいものとなったが、その代わり、肥満、血糖値異常、高血圧、肝機能異常などの内因性疾患または生活習慣病が増大してきた。三大疾病といわれるガン、心臓病、脳卒中、さらに糖尿病、アトピーなどの病気の増大も、こうした不健康な状況と密接に関連しているといえよう。これらの病気は薬や手術では簡単に治らないのであり、いまや体質を改善して、身心の健康を回復して、そのなかで病気の治療をおこなうということが望まれているのではないだろうか。しかし近代主義の医学などは、こうした立場には立っていない*6。いまや日本薬剤師会の会長ですら「患者よ、クスリを捨てなさい」という時代になっている。会長の児玉孝氏は、「現代の西洋医学におけるクスリというのは、人工的に作られた化学合成物質ですから、身体の中にはもともと存在しないものであり、『毒』と言ってもいい。できれば飲まないほうが良いものなのです」*7と指摘する。きわめて真つ当な意見であり、勇気のいる発言でもある。

《体内環境への配慮》という発想は、以上の近代主義的な医学の欠陥を補おうとしている。伝統的な漢方なども、ある意味、反近代的な発想に立っているといえよう。近代医学が近視眼的な対症療法であるとすれば、《体内環境への配慮》という発想は、予防医学的であり、長い射程をもって、体全体の健康の持続可能性を確保しようというものであり、それがどういう種類のものであれ、病気にならないように日頃から努める方針をもつ。こ

れはちょうど、社会環境の問題でいえば、種々の犯罪を防止するために、警察官の増員などによって取り締まりを強化したり、監視カメラなど防犯の装置を充実したりするということとは正反対に、社会経済的な環境を良好な形で整える、つまり、勤労者の給与の改善を初め、超過勤務の廃止など、労働環境を改良したり、地域の人々の交流を豊かにすることなどが得策であるということになるだろう。すなわち、やはり、近視眼的・部分的に対処するのではなくて、全体論的な視野から問題の発生要因を除去するということである。そうすれば、おのずと犯罪も無理なく減るだろうという発想である。

三 「腸内環境」への注目

体内環境といわれる場合、最近では、とくにそのなかで「腸内環境」について指摘されることが多い。単に各種の栄養のある食物を摂取して健康を保持するという、上記の近代主義的な発想ではなくて、さらに一步進んで、腸内の調子を全体的に整えることによって、体全体の健康を保ち、万病に備えるという趣旨である。腸内環境の問題は、しばしば腸内細菌叢（マイクロバイオーム microbiome）の可否の問題として、より具体的に語られる。

最近の研究によれば、人間の腸のなかには、約百種類、十兆個もの細菌が住みつき、相互にバランスを保ちながら、絶えず増殖と死滅を繰り返しているという。この存在が人間の健康を維持するのに大きな役割を果たしているのである。いわば人間は、細菌を小腸や大腸の内部に飼っており、それに餌を与えつつも、それを働かせて、生命を保っているのである。人間が農場で植物を育てたり、牧場で動物をかったり飼うように、ちょうどそのように、もともと人間は、体内にいわば牧場をもち、さらにいえば、それが「腸内フローラ（flora）」といわれるように、細菌叢の「花畑」をもっているのである。これを豊かに育てあげることによって、初めて人は健康に生きていくことができるのだといえよう。ところで、エコロジー的な意味で、人間と自然との「共生 symbiosis, kyosei」や、民族や異文化の共生ということがしばしば強調されてきた*8。同時に狭い意味では、従来、生物学的に人間と種々の生物との共生も指摘されてきたが、そこでは「相利共生」として、人間と寄生生物との共生も語られてきた。健康維持のために、サナダムシをわざわざ体内に飼っている人もいるという。だが、人類の発生以来、人間は無数の腸内細菌を飼ってきているのである。

この点で光岡氏は、ひとつの仮説として、「腸内菌叢とからだとの関わり合い」の全体

図式を描いており、おおいに参考となる*9。[図式省略] すなわち、腸内細菌には有用なもの、有害なものがあり、健康な人では両者が一定のバランスを保っている。有用な面では、腸内細菌は栄養摂取、ビタミン合成、感染防御などに役立つが、潜在的に病原性をもったものもいて、感染症を起こしたり、胃腸炎を起こしたりする。だがもっとも重要なことは、腸内細菌には腐敗した産物、毒素、発ガン物質など、人間に有害な物質をつくるものもいて、一生のうちには、ガン、肝臓病、動脈硬化、免疫力の減衰、老化などを引き起こすことである。腸内常在菌が豊富に安定して腸粘膜に住みついている場合は、赤痢、コレラ、チフスなどの病原菌が進入しても、その腸管感染を防ぐことができるのである。だが、ストレプトマイシンなどの抗生物質（抗生剤）を投与すると、こうした腸内細菌が死滅し、不健康となる。さらに、合成保存料、合成着色料などの食品添加物を摂取し続けると、やはり腸内細菌叢は大打撃を受けるといふ*10。共生現象を含む、こうした人体内の有機的で複雑な構造は、近代主義の発想をはるかに超えている。

四 「腸内環境」の革命を目ざして

小腸や大腸に住みつく腸内細菌（ヒト・マイクロバイオータ）についての以上の知見は、それだけでも十分注目に値するが、さらにそれ以上に、腸内細菌の研究は、最近、健康番組などで、ジャーナリスティックな話題を呼んでいる。この点で、ソネンバーグ夫妻は『腸科学』で、マイクロバイオータ（ここでは「微生物相」と訳されている）*11についての最先端の研究成果について述べている。「序文」では、一般的に次のように述べられる。

「がん、糖尿病、アレルギー、喘息、自閉症、炎症性腸疾患など、おもに欧米でよく見られる病気や症状の原因が科学者によって解明されるに従い、マイクロバイオータがこうした病気や健康の諸側面に重要な役割を果たしていることがわかってきた。私たちの体内で暮らす細菌は、ヒトの健康のあらゆる側面に直接、間接に影響を与えているのである。」

（一一頁以下）さらに、免疫学者の藤田氏は『腸内革命』で、腸内細菌の働きを、①病原菌を排除する、②消化を助ける、③ビタミンを合成する、④「幸せ物質」の前駆体を脳に送る*12、⑤免疫力をつける、とまとめる。いずれにしても、光岡、ソネンバーグ夫妻、藤田の諸氏は、腸内細菌叢を重視して、おおむね同様なことを指摘しているといえよう。

さてソネンバーグ夫妻は、米国を中心として、腸内細菌叢の驚くべき実態を詳細に報告している。人の便には、乾燥重量にして実に六〇%の細菌が存在するが、それほど多量の

腸内細菌と人間は、相利共生している。たとえば、腸内細菌は人の力では消化できない食物を分解してくれる。もちろん細菌は、体内の食物繊維を分解し吸収するという利益に預かる。ここには、相利共生の「共進化 (coevolution) による分業」(三五頁)が見られる。また肥満気味のマウスの腸内細菌叢をやせたマウスに移植すると、他の条件は同じなのに、後者が太りはじめたというデータが出ている。いま欧米先進国では肥満による不健康体が問題となっているが、逆に、肥満気味のマウスにやせたマウスの腸内細菌叢を移植すれば、簡単にやせたマウスになるかもしれない。つまりマウス同様に、各人の腸内細菌叢は、指紋のように、それぞれ個性をもっている。細菌叢のアンバランスは、「腸内細菌共生バランス失調」(四九頁)を起こし、クローン病、代謝異常(メタボリック・シンドローム)、大腸ガンなどの病気を引き起こすことがわかってきている。

また興味深いことに、出産のさいに果たす腸内細菌の役割が、いま明らかになっている(五四頁以下)。胎児は産道を降りてくるときに、まず母親の膣と肛門にいる細菌に出会う。これらの菌にまみれることによって、胎児は母親の細菌を継承する。こうして、新生児は、健全な細菌叢を身体内につくり始めるのだ。だが、帝王切開をすると、皮膚経由の細菌しか母親から継承しない。米国の出産の三分の一は帝王切開によるというが、そこで生まれた子どもは、肥満、アレルギー、グルテン不耐症(グルテン過敏症)、虫歯などにかかりやすいという研究結果が出ている。また未熟児も、多様で健全な細菌叢をもつことがむずかしいとされる(五七頁)。本書は、新生児と細菌の初めての出会いが最善になるように、医療体制を整えるべきだと提案する(五四頁以下)。では、どうしたら腸内細菌叢を改善できるのかについては、驚くべきことに、「細菌療法」、つまり「糞便移植」が提案されている(だが、「尿療法」を知っている人は、あまり驚かないかもしれない)。実は、米国では、五〇年以上前から、この療法が実施されていた。便を液化し濾過してから、鼻、または直腸を通じて移植する。オランダでは、抗生物質の治療で効果がなかった感染症の患者にこの移植を試みて、八一%という驚異的な治癒率が見られた(二〇八頁以下)。

とはいえ、最終的には、何を食べるべきかという問題が重要となる。野菜、穀物、果物を中心とした「高食物繊維食」で低カロリーの食事を続けると、さまざまな炭水化物を細菌が食べることによって、多彩な腸内細菌叢ができあがる。そうすると、侵入する病原体から体を強力に守ってくれるわけである(二六六頁)。本書は米国向けのものだが、最後には健康食のレシピも付いており、きわめて主体的・実践的なものとなっている。

他方、藤田氏は、セロトニン、ドーパミンなどという「幸せ物質」ともいえるべき脳内分

泌物、神経伝達物質の生産に、腸内細菌の活動が関わってきているという興味深い事実を解明している（『腸内革命』第一章参照）。そしてこれらの物質は、ビタミンM、ビタミンB6 などがなければ合成できないが、これらのビタミン類は実は腸内細菌がつくっているのである（四四頁以下）。だから、腸内細菌が有効に機能しなければ、セロトニンなどはつukれない。以上の事実は、『腸科学』ではほとんどか書かれていないようである。

さて、ドーパミンは「幸せを記憶する物質」といわれ、その事実は動物実験などによっても確証されたが、一般に、ドーパミンは脳に歓喜、快楽、愛情の持続などの「幸せ感」を与えるという（二〇頁以下）。ところで、ドーパミンが人生の「順風」のときに効果を発揮する物質であるとすれば、セロトニンは不運、不幸なときなど、逆境で役に立つ「幸せ物質」とであるとされる。それは「怒りに満ちた生活を緩和する」作用をもつ。セロトニンは身心のバランスをとる働きや、自律神経をコントロールする働きをもつ。目覚めるときにセロトニンが交感神経が優位になるように働き、脳や身体に「やる気」を起こさせるのである。また、セロトニンはメラトニンという脳内物質を副産物としてつくるが、これは「睡眠ホルモン」といわれて、熟睡を引き起こす（三三頁）。そして、このセロトニンが不足すると、うつ病や自殺が多くなるのだという。

以上の指摘は興味深いが、「幸せ感」、「幸せ物質」というのは微妙な表現であり、ある種の神経伝達物質が人間の幸福をつくり出すということを過度に強調はできないだろう。さきに環境問題について直接の自然的原因のみならず、幅広く社会的要因も合わせて考えるべきだと述べたが、人間の幸福にもまた広く社会的要因が関わっているというスタンスを確保すべきである。何か薬や麻薬のようなもので、人間の「幸せ」が自由につくり出せるとしたら、それは一種の科学・技術主義の現れであり、こうした考えは視野狭窄ともなるだろう。とはいえ、腸内細菌叢の存在と機能がここまで明らかになったということは驚嘆すべきであり、まさに「腸内革命」というべきであろう。

藤田氏がこれほど腸内細菌叢について強調するのは、現在の日本人の糞便の量が戦後直後の半分に減ってしまい、それにつれて野菜の摂取と腸内細菌の量も激減しているという危機感からである（三六頁）。さきに述べた日本人の疾病の数々には、腸内細菌の激減も関わっているといえよう。そして驚くべきことに、米国では生活習慣病をなくすために、野菜と果物を多く摂取するという運動方針のもとに、一九九五年を境にして、米国人の野菜摂取量が日本人のそれを上回って、二〇〇六年時点までに至っているという（九五頁）。

五 断食・少食と「体内環境」の変革

以上のように、体内環境を整えるということについては、とくに小腸・大腸の働きに注目して、腸内環境への配慮が強調され、そのさい、食物繊維の多い食事をするのが提案された。さらにまた、健康な食事以外にも、適度な運動をして便通を付けるとか、ストレスをできるだけためないように各種の健康法をやるとか、その他いろいろな方法が、《体内環境への配慮》に必要だろう。以上のものはおおいにけっこうであるが、体内環境を根本的に整えるために、私がさらに考察するのは、断食・少食というラディカルでエコロジカルな健康法である。人は食べなければ早晚確実に死ぬのであって、断食とは、ある意味究極の健康法であろう。文字通り、必死の健康法である。もちろんそれは、単に身体のためのもではなくて、精神にたいする健康法でもある。東北大学病院の鈴木仁一氏は、心身医学の立場から、断食による回復のメカニズムについて、次のように述べる。

「このように絶食療法[断食のこと]は体にストレスをかけることにより、生理状態を変調させ、大脳においては機能の安定状況を生じせしめ、抹消においては、一度自律神経内分泌系にゆさぶりをかけ、それから自然に立直るホメオスターシス作用で生体を強化し、体を正常化することにより心も正すという理想的な心身治療法であることが明らかになったと考える。」*13まさに断食は、栄養物がはいってこないという生命上の危機的状況下で、いままで慢性的不良の状況に陥っていた身心をおおいに刺激し、それを賦活させる、文字通り革命的な健康法であり、療法なのである。だから断食は、まったく栄養上の飢餓の状況にあった人はできないが、一応栄養が足りている先進国の慢性的体調不良の人たちには、適切な方法といえる。一度栄養物を断絶して、内部に体制変革を起こすということは、政治革命が従来の体制を断絶して、新体制を構築するということに類似していて、興味深い。体内の老廃物を宿便として革命的に一掃して、体内のコンディションを健全にして、しかるのちに、食事内容を十分に考慮し、少食を実践するというのが、断食の戦略なのである。政治革命を起こすよりも、それ以後の新体制の維持・改良がむずかしいといわれるように、注意すべきは、断食もまた、事後の食事などの摂取方法がむずかしいということである。

すでに私は、二十四歳のときに五日間の水だけの断食を試みたことから始めて、関東断食道場、伊豆健康センターなどで、四〇回ほどの断食をおこなってきており、その効果とともにむずかしさも実感している*14。断食の劇的な効果によって、過去から多くの断食

道場、病院などで、現代の医療で治療不能とされた、さまざまな難病が治療されてきているのである。こうして断食は、第二節で述べた近代主義的な科学や医学、さらに栄養学への雄弁で根本的な反駁・反証となっている。

断食の効果については、簡単にいえば、伊豆健康センター（現在、アイウエルネスと改称）の案内書にあったように、その四大効果として、①食べないことにより、内臓の休養となる、②宿便などを出すことで、全身の老廃物が排出され、血液がきれいになる、③断食をやり遂げることによって精神力が鍛えられ、人や食物への感謝が湧く、④以上三項目の相乗効果で、自律神経、ホルモン系の機能が高まり、自然治癒力が旺盛になる、が挙げられる。おおむね妥当な説明であろう。さらに、断食のさいの身心のメカニズムの詳細な対応とその変化についても、医学者が研究している。それは驚くほど巧妙なものであり、淡路島の健康道場の笹田氏によれば、①断食中、アドレナリン、ノルアドレナリンの盛んな分泌によって自律神経が活性化し、甲状腺ホルモンの微妙な働きで新陳代謝が低く抑えられ、②体内の血糖をエネルギーとして半日分使い、タンパク質や脂肪を遊離脂肪酸、ケトン体に変化させて消費する、③供給されない塩分を、尿中のナトリウムの再吸収で補う、などの機構がダイナミックに働くのである*15。

六 断食・少食と人間の変革の可能性

さて、断食とその後の少食（玄米・生菜食療法、青汁など）をもっとも本格的に試みた医師は、甲田光男氏であろう。氏は現代医学から見放された病人を次々と治し、その科学的データを残している。その典型は「H夫人」（強度の頭痛、全身倦怠感、心悸亢進などに罹患）および「症例M」（小脳失調症に罹患）の場合である。両者ともにいまや病は完治し、その後一〇〇キロカロリー程度の青汁だけで、健康体で暮らしている*16。二人とも、第二節で述べた近代主義医学からすれば、まったくありえない存在なのである。また、甲田氏が断食と少食にこだわるのは、健康のためだけではなく、「なるべく殺生しない少食主義とは、実は、愛と慈悲の具体的表現であります」*17というように、少食は、食べるということが他の生命を殺してその命を頂くことである以上、生命尊重の哲学にもとづいている。さらにこれは、現実的には、食料問題や医療費などの経済問題の解決にもつながっているのである。私は氏と初めて会って話を聞いたときに、断食・少食の健康法にとどまらない、国家規模、世界規模の経済問題にまでつながるスケールの大きいテーマが力

説されたことに驚いた記憶がある。結局氏は、「プラスの栄養」（食べること）と「マイナスの栄養」（断食をし、排泄を重視する）の統一として、人間の生活を考える*18。

興味深いことに、上記の「症例M」である森美智代氏は、自分の体験を著作に著している。氏は甲田氏と奥田豊子氏（大阪教育大学教授）によって徹底して調査されているので、科学的データも残っていて、信憑性もある。さらに氏は、腸内細菌の研究をしている辨野義巳氏の検査を受け、クロストリジウムという腸内細菌が通常の人の一〇〇倍近くも見られるといわれ、「こんなサンプルを見たのは初めてです。牛のような腸だ」と驚嘆される。奥田氏からは、本来ならば、人の体は尿素を利用できないが、森氏のような少食実行者はアンモニアからつくられる尿素を有効利用していると結論される。また森氏は、基礎新陳代謝量も同年代の女性の五七%と少なく、省エネ体質となっている。免疫を活性化するインターフェロン α の血中濃度も、普通の人の上四倍以上であるという。おまけに、こうした断食と少食の生活のなかで、氏は人の周囲のオーラも見えてきたという*19。こうしたことはにわかに信じがたいが、甲田氏自身もこういう超人的な人間が出てくることには、まったく驚いているのである。

断食・少食の現状については、以上の説明はまだほんの入口であって、他の多くの研究者、実践家がこの問題に取り組んでいる。いずれにせよ、断食・少食が「体内環境」の変革にきわめて有効であることはいえると思う。そしてそれは、近代主義の科学と医学の固定観念を打破する驚異的な現象であり、そのことがかえって、科学的なデータ測定で確実に解明されてきている。さらにいえば、甲田氏、森氏らによる断食・少食の実践が、より広い意味で、未来の新しい人間の登場の可能性もまた暗示しているものと思われる*20。

*1 最近のものとして、拙論「環境倫理学の問題性とエコフィロソフィーの展開」、本誌『環境思想・教育研究』第八号、二〇一五年。拙論「エコロジー的社会主義への展望」、『葦牙』第四〇号、二〇一四年、がある。

*2 温暖化懐疑論者の集団的著作として、武田邦彦・池田清彦ら『暴走する「地球温暖化」論』文藝春秋、二〇〇八年がある。これを批判するのは、山崎清・他『環境危機はつくり話か』緑風出版、二〇〇八年。前者は計七名の集団著作、後者は計六名の集団著作。まるで環境問題をめぐる総力戦のような感じだが、そうだからこそ、ここで生じる論点をきちんと整理することが有益であろう。

*3 戦争という社会現象をどう見るかについては、とくに環境問題との関連を含めて、

戸田清『環境正義と平和』法律文化社、二〇〇九年。田中優『戦争って、環境問題と関係ないと思っていた』岩波ブックレット、二〇〇六年参照。

*4 拙著『現代を読むための哲学』創風社、二〇〇四年所収の第一章、第二章などで近代市民社会、近代合理主義などの思想的考察が展開されているので参照願いたい。

*5 以上の近代主義的な常識的方針は、本論第五節で述べる断食・少食の発想の正反対である。近代主義的な科学、医学などへの批判の初発のものとして、前掲拙著『現代を読むための哲学』の第五章「断食の思想と科学」の一七七頁以下参照。なお、以上の第五の論点への批判として、甲田光男・東茂由『長生きしたければ朝食は抜きなさい』河出書房新社、二〇〇二年がある。たしかに、近代栄養学の観点からは、朝食を抜くということは、まったく非常識である。

*6 近代主義の立場に立つ医療や薬の使用、その責任主体の病院、医者への不信感が、いまほど増大しているときにはない。近藤誠『医者に殺されない47の心得』アスコム、二〇一三年など参照。

*7 『週間現代』二〇一四年四月五日号、五三頁。

*8 共生社会システム学会は、ここで語られる共生重視の立場で活動してきた。『共生社会システム』農林統計出版という雑誌を機関誌とする。さらに、〈農〉（＝農林水産業）と共生思想の関係を説いた、尾関周二・亀山純生・他編著『〈農〉と共生の思想』農林統計出版、二〇一一年における論文の数々が興味深い。

*9 光岡知足『腸内細菌の話』岩波新書、二〇〇七年、一一七頁参照。

*10 前掲書、一一八頁参照。

*11 ジャスティン・ソネンバーグ／エリカ・ソネンバーグ『腸科学』（鍛原多恵子訳）早川書房、二〇一六年、一一頁。なおジャスティン氏は、スタンフォード大学スクール・オブ・メディシン微生物学・免疫学部の准教授であり、エリカ氏は同学部で上級科学研究員の職にある。巻末に二〇頁にわたる詳細な専門文献の引用註がある。以下では、本文中に頁数を記す。

*12 藤田紘一郎『腸内革命 腸は、第二の脳である』海竜社、二〇一二年、六七頁の図を参照。ドーパミン、セロトニンなどの脳内物質は、腸内で合成されるアミノ酸や前駆体物質をもとにしてつくられる（前掲書、四四頁の図参照、後述する）。なお藤田氏は、東京医科歯科大学名誉教授であり、感染免疫学を専攻している。本書では、わかるかぎり、本文中に直接、頁数を示す。

*13鈴木仁一「絶食療法 fasting therapy」、『心身医学』第一五五号、一九八七年、一一三頁。

*14前掲拙著『現代を読むための哲学』所収の第五章「断食の思想と科学」は、断食を思想・文化・宗教の側面と科学・医学の側面との両方から、総合的かつ詳細に展開してきた。本論はそこでの議論を踏まえているので、参照されたい。

*15笹田信五『健康医学 ファースティング』人文書院、一九九二年所収の第一章で述べられる。その後氏は『自分発見の処方箋』河出書房新社、二〇〇五年所収の第七章で、断食（氏は「ファースティング」という）は、「幸せと健康のための四点セット」のひとつとして、位置づけられる。

*16甲田光男『驚異の超少食療法』春秋社、一九九五年、一七頁以下、五三頁以下参照。

*17前掲書、一一頁。

*18甲田『少食が健康の原点』たま出版、二〇〇九年、九九頁以下。

*19以上、森美智代『食えること、やめました』マキノ出版、二〇一〇年、一〇三頁、一一二頁、一一七頁、一二二頁、一二五頁参照。なお氏には、共著として、秋山佳胤・森美智代・山田鷹夫『食えない人たち』マキノ出版、二〇一四年などがある。森氏は以上のように、甲田医師を初め、医学的なチェックを受けているが、秋山、山田の両氏は、厳密な科学的・医学的な検証を受けてはいないようである。

*20ちなみに甲田氏は、次のように述べたという。「飽食は人類を破滅させる。しかし、人類の進化が、神のような完全な存在に近づくことを意味しているのなら、未来には、だれでも彼ら〔森氏ら〕と同じ食事をしているはずだ。ただ、早過ぎたというに過ぎんです。」（『朝日新聞』一九九五年二月一〇日所収の「食えない人々」⑤）