

まえがき

昔から、「十人十色」とはよくいったものです。

10人いれば、その人それぞれ違った10の色、特色を放っているということから、「一人ひとりの姿かたちが違うように、考え方や好み、性質などもそれぞれ異なっている」という意味合いがあります。

「千差万別」「多種多様」「百人百様」「三者三様」といった似たような言葉がまだほかにあつて、日本語の表現の豊かさに感心させられたりもします。

そこです。シンプルに「人それぞれである」といっても、次に挙げるような疑問を感じたことはありませんか。

・なぜ、生まれつき虚弱な人と頑強な人がいるのか

- ・なぜ、食べるとすぐに太る人といくら食べても太らない人がいるのか
- ・なぜ、酒に強い人と弱い人がいるのか
- ・なぜ、アレルギー反応が出やすい人と出ない人がいるのか
- ・なぜ、髪の毛が薄くなる人と薄くならない人がいるのか
- ・なぜ、寒さや暑さに強い人と弱い人がいるのか
- ・なぜ、体が硬い人と柔らかい人がいるのか
- ・なぜ、運動が得意な人と苦手な人がいるのか
- ・なぜ、記憶力のいい人とそうでない人がいるのか……

また、直近では、猛威をふるってきた新型コロナウイルス感染症への疑問があります。

全国の累計感染者数は3350万人を超え（2023年4月現在）、日本人のおよそ4人に1人は感染したといわれます。そうした状況を見ると、「なぜ、何度も感染してしまう人がいるのだろうか」「なぜ、重症化する人もいれば軽症や無症状で済んでしまう人もいるのだろうか」「なぜ、ワクチン接種の副反応が重い人と軽い人がいるのだろうか」といっ

た疑問が湧いてきます。

こうした疑問は「枚挙にいとまなし」ですが、その答えを導き出してくれるヒントの1つが「体質」でしょう。さまざまな違いが起きる要因として考えられるのが、体質の違いということなのです。

「体質」の意味を国語辞典で引いてみると、次のように書かれています。

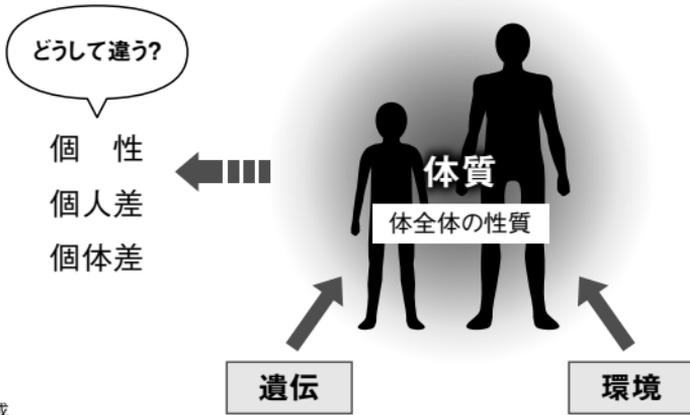
①からだの性質。からだのたち

②組織・団体などに深くしみこんでいる性質（『広辞苑第七版』岩波書店、二〇一八年）

性質は、「特徴、特質、強い傾向」といった意味にもとれます。

体質という言葉はなにかにつけて日常的によく使われていて、アレルギー体質といえば、特定の物質に対して免疫機能が過剰に反応して、かぶれや痒み、腫れなどさまざまな症状を起しやすい体の性質のことです。虚弱体質といえば、体力が乏しく疲れやすい、熱を出しやすいなど、病気というわけではないがひ弱な体の性質を指します。

体質は十人十色



著者作成

体質は、生き物の体の性質をあらわすだけではありません。企業や組織などで不祥事が何度もくり返されると、「企業体質」「隠ぺい体質」といった言葉がメディアの見出しに使われて、長年にわたって企業内に根づいてしまった悪しき慣習が問われます。「たかり体質」「ごつつあん体質」というのもよく聞かれ、生き物以外に対しては、残念ながらあまりいい意味では使われないことが多いようです。

「個性、個人差、個体差」といった言葉でいいあらわされるさまざまな違いが、その人の体質によって生じるものであるとしたら、その体質はいつどのようなくみで決まるのかについて知りたくありませんか？

体質は生まれつきのもの、遺伝によって決まるも

のだから、一生変わるはずはない。しょっちゅう体調をくずすのも、病気になりやすい体質のせいにして、「仕方がない」「もう治らない」とあきらめ気分になっている人も少なからずいるかもしれません。

しかし、近年は研究が進み、体質は遺伝だけでなく、さまざまな環境との相互作用によって決まるものであり、体質に関わる遺伝子も環境の影響を受けやすいことが分かってきました。「体質改善」という言葉があるように、体質は変わるし変えられるのです。

生まれてから死ぬまでの私たち一人ひとりの「生命のプログラム」は、遺伝によって生まれつき決まっている部分と、環境や生活習慣などによって変わる部分とが密接に関係しています。

自分が生まれつきどのような体質を持っているのかは、遺伝学的検査によって調べることができません。しかし、本書ではそのような検査を奨励する意図はありません。この検査は今も発展途上にあるからです。ただ、正しい目的で、個人情報が保護されたうえで、信頼できる方法で行われた検査によって、体質に潜む体調不良の兆候やかかりやすい病気のリスクが明らかになれば、病気を予防し、本来の健康を取り戻すことができ、生活の質の

向上にもつながります。そうしてよりよい人生を支えてくれる可能性があります。

さあこれから一緒に、「体質」の正体とはいったいなにか、それがどのようにかたちづくられるものなのか、緻密で複雑なプロセスの謎を探る旅に出発することにしませう。