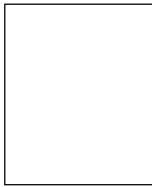


FIND SELECT この一冊

プレゼント：
ご希望の書名を書いてメール
ぽっくすへお便りください。
抽選で今月掲載の4冊の中
からお好きな本を1冊プレゼン
トします。メールにてのご応募
もOKです。

内臓感覚

脳と腸の不思議な関係

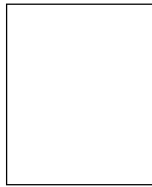


福土審著
NHKブックス
定価970円+税

発生学的にみると腸管から神経板ができて、その末端に成長したのが脳です。ですから、腸を第二の脳とか、脳の神経伝達物質は腸管に取り巻いている神経細胞にも存在すると言うのは本来は本末転倒の話です。本書は著者の専門である「過敏性腸症候群（IBS）」の臨床を通じて、腸管と脳との不思議な関係をデータを駆使して解きほぐしていきます。IBSの下痢、腹痛、不快な便秘、腹部膨満感、神経過敏やうつなど具体的な症状がいかに脳腸の相関であるかが理解できます。また、IBSの対応する食生活、絶食療法、薬物、心理療法など具体的にとりあげています。そして、脳と腸を繋ぐものが情動でそれを伝えるのが内臓感覚だと言う仮説に論を展開させていきます。今やIBSの患者が5人に1人に増えている超ストレス社会です。その意味からも包括的な心身相関の視点が大切だし、本書は非常に納得できます。絶対お勧めの一冊。

脱DNA宣言

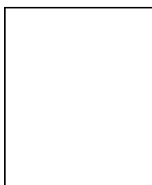
新しい生命観へ向けて



武村政春著
新潮新書
定価680円+税

私たちの身体や頭脳だけでなく、性格や未来に起こる病気まで、ヒトの一生はすべての事柄がDNAによって決定されるとみるDNA至上主義というべき考えがあります。ところが、最新の生命科学では、DNAでなくRNAに高い関心が寄せられています。今までDNAのコピー係だと思われていたRNAが、実は大変な働きをしているというのです。DNAの全体のうち、RNAが転写して核外で仕事する部分は70%にも及び、これらの「非翻訳RNA」という多くの低分子RNA群が、細胞内で多彩で絶妙なコンピュレーションを展開しているといえます。本書を読み進めていくうちに、いつしかDNAは本当の主役であるRNAの活躍のために控えている、単なるバックアップコピーだという著者の主張が信じられてくるのです。21世紀の生命科学はRNAを中心に発展していくとさえいわれています。DNAとRNAの本来あるべき姿が理解できる、お勧めの一冊です。

記憶がなくなるまで飲んでも、なぜ家にたどり着けるのか？



川島隆太
泰羅雅登著
ダイヤモンド社
定価1,500円+税

この本を読んでいると、どうあがいても酒飲みの酒擁護には、ムリがあると思います。脳トレの川島隆太は飲まない派、泰羅雅登は破天荒に酒を飲む、認知神経専門の学者です。脳研究の二人ですから当然アルコールが脳に及ぼす影響がよくわかります。飲みすぎて記憶がなくなるのは、出来事を忘れていたのではなく、新しい記憶が作れなくなっているからだとか。また酔っても家にたどりつけるのは、“脳ナビ”のおかげなのだそうです。アルコールは脳の機能をマヒさせますが、そのマヒのさせ方が絶妙なのです。著者の二人は、多分章を分担して書いているのですが、どちらの文章かは署名がなくてもわかります。最後の二人の酒談義は、まさに上戸と下戸の会話。酒は飲まないほうがいいと思いつつ、酒が飲める体質でよかつた、やっぱり酒好きの私は思うのです。ほろ酔い正月に楽しめる一冊。下戸の方の理論武装にもどうぞ。

迷惑な進化

病気の遺伝子はどこから来たのか



シャロン・モア
レム著
ジョナサン・ブ
リンズwith
矢野真千子訳
NHK出版
定価1,800円+税

本書は気鋭の進化医学者と元大統領のスピーチライターという強力なタッグにより、読み物としても面白く仕上がっています。医師である著者自身の、遺伝的な鉄分蓄積の疾患を枕に、なぜ多くの病気の遺伝子が淘汰されずに残ったのか、膨大な資料を駆使してドラマのように展開させます。たとえば、瀉血という治療法、氷河期と糖尿病、コレステロールと日光浴、光とくしゃみ反射、奴隸船と高血圧、ソラマメの毒性など。祖先の暮らしていた環境がわれわれの遺伝子にどのような影響を与えてきたかを描いていきます。また微生物、細菌、ウイルス、寄生虫などの病原体とわれわれが進化の歴史のなかでどのようにお互いを遺伝的に進化させたかに注目します。後半では遺伝子の発現のオン・オフのスイッチが環境要因で入るというエピジェネティクス（後成遺伝学）という考えなども概説しています。上質な楽しめる教養本、お勧めの一冊。