

## ブックガイド 気楽に読んで査定力アップ！ (81)

<https://www.uuw.tokyo/bookguides/bookguide81.html>

——病気を哲学する——

### 感染症は実在しない

(岩田健太郎著 インターナショナル新書 980 円税別  
2020 年 4 月刊行)

気楽に読める一般向けの本で、アンダーライティングに役立つ最新知識をゲットしよう。そんなコンセプトでブックガイドしています、査定歴 23 年の自称査定職人ドクター・ホンタナ（ペンネーム）です。今回のテーマは「病気とは、そもそも何?」。ちょっと哲学的です。



ご存じ感染症医・岩田健太郎先生のセンセーショナルなタイトルの本「感染症は実在しない」を読みました。この本 2009 年に「感染症は実在しない 構造構成的感染症学」として出版されたものを改版して COVID-19 にあわせて出版しなおしたものです。柳の下のドジョウ・・・かもしれませんが、読んでみると医療における「原因」と「結果」の関係をじっくり考えさせてくれます。さらに一歩進めて、「病気はすべてあいまいなもの」ということをも看破して、COVID-19 の現状にも一石を投じています。

例えば、結核。結核菌が発見されるまでは若い人が消耗していくちょっとロマンチックな面もある病気でした。ところが結核菌が発見されると、それまでの症状＝「結果としての結核」から原因＝「結核菌の存在としての結核」への価値転換が起こったのです。我々はすべて近代になって起こったこの価値変換以後の世界を生きているのです。

そして科学の進歩とともに感染という事実を検出するテクノロジーが鋭敏になっていきます。そうすると検出された感染のうちどこからを感染症という病気と呼ぶのかはかなり恣意的なことになってしまいます。例えば PCR 法が発明されていなかったら COVID-19 のパンデミックはその形をずいぶん変えていたでしょう。こう考えてくると、しょせん病気は実在せず、すべてはその時々医療のレベルに依存する医療者（あるいは世間も一緒になっての）の恣意的なネーミングにすぎないことがわかるのです。

現代ではさらに一歩進んで高血圧や高コレステロール血症などの症状がない現象でも病  
気と名付けようというコンセンサス＝約束事がなされるようになっていきます。例えば、高  
血圧を治療せずに放っておいた場合、治療した場合に比べて脳卒中になるリスクは高ま  
ります。けれども、実は治療しなくても90%の人は脳卒中になりません。確かに、高血  
圧は治療したほうがより脳卒中はふせげるのですが、治療の効果は感染症に比べれば微々  
たるもので、それこそ膨大な数のRCT（ランダム化比較試験）で初めて差がでる程度。

かつては実在しなかった生活習慣病が作り出され、学会が作った診断基準やガイドライ  
ンがあたかも実在する病気があるかのように医療化し投薬がはじまるというのが現代社会  
です。ここまで考えてくると、現在行われている多くの治療に対して、それを受けない  
という選択肢を「あり得ない」と決めつけることはできません。「他人に迷惑をかけない」  
という範囲内で自分の価値観と照らし合わせて、その医療は自分にとって合目的かとい  
う考察が個人に求められているのです。「そこに病気があるから治療」とか、「それが総  
死亡率を減らす、だから治療」などと決めつけてはいけません。

治療する・しないという医療判断は明快そのものです。しかし、そこに到る根拠は曖昧  
模糊としています。明快なアクションの根底はあいまいな根拠なのです。だから医学が持  
つあいまいさを自覚しつつ、謙虚な態度を保ちつつ、けれど明快に決断をしなければいけ  
ないのです。アンダーライティングと似ています。この本、いつもの岩田節で、あれも言  
いたい、あれも書きたいでとちらかった印象ですが「病気は実在しない」からこそ、ア  
ンダーライティングの世界もまた曖昧さのコントロールこそがかなり重要な要素だと再確  
認できた一冊でした。（査定職人 ホンタナ Dr. Fontana 2020年11月）

## ブックガイド 気楽に読んで査定力アップ！ (82)

<https://www.uuw.tokyo/bookguides/bookguide82.html>

——医療が作り出したドラッグ・アメリカ——

### DOPE SICK

アメリカを蝕むオピオイド危機

(ベス・メイシー著 光文社 2200 円税別 2020 年 2 月刊行)

気楽に読める一般向けの本で、アンダーライティングに役立つ最新知識をゲットしよう。そんなコンセプトでブックガイドしております、査定歴 23 年の自称査定職人ドクター・ホンタナ（ペンネーム）です。今回のテーマは「処方薬としての麻薬」・・・麻薬と書いてしまうと別の世界の出来事のようにも感じますが、アメリカでも普通の人々にとって麻薬は別の世界の出来事でした、1996 年にオキシコンチンが処方薬とした発売されるまでは。



オキシコンチンといえばあのヒトラーが常用していたアヘン系アルカロイド、まさに麻薬。ところが、1990 年頃から医療界にあった「痛みに対する治療をもっとちゃんとやろう！」という機運に合わせるように、溶けにくい基材で固めてゆっくりとしか吸収されないという工夫を施したオキシコンチンが鎮痛薬として認可・発売されました。薬発売した薬品会社、パデュエ・ファーマはそれまでも麻薬系の薬剤（MS コンチンは日本でもおなじみですよ）が得意分野でしたが、がんの末期患者などが主なマーケットで売り上げの上ではたいしたことはありませんでした。そこで徐放錠とすることで依存性をかなり低減（そのデータはかなりいい加減なものであったことは裁判などで明らかに）したということで、普通の鎮痛剤として処方されるというとなんでもないことが 1990～2010 年代のアメリカで爆発的に起こったんです。

オキシコンチンの大量処方と依存症者が激増し過剰摂取で死亡する事件が多発、歌手のプリンスや大谷翔平の同僚のピッチャーが急死したのも過剰摂取と言われていました。日本でもトヨタ初の外国人取締役として赴任してきた女性がオキシコンチンを持ち込もうとして警視庁に逮捕されるという事件がありました。オキシコンチンが家庭の常備薬のようになっているというアメリカのなんともすごい状況がその背景にあるわけです。当然 2010 年頃から大問題になり大きな裁判がいくつも争われ、多額の和解金・賠償金がニュースになることも増えてきましたが、オキシコンチンであげた収益に比べれば和解金・賠償金は微々たるものらしいです。

「若者たちは、朝一番でアデロール（ADHD の薬で精神刺激作用あり）を飲み、午後にはスポーツによる怪我の痛み用にオピオイド（オキシコンチン）を飲み、夜には眠るのは助けるためにザナックス（ベンゾ系睡眠導入剤）を、何の躊躇もなく服用していた。その多くは医師によって処方された薬だった。」（197 ページ）・・・どうですか、そんなアメリカの大学生の一日。タイトルの DOPE SICK とは禁断症状のことを言います。こんなことが 21 世紀になってのアメリカで現実問題として起こっているわけです。今のアメリカは明日の日本かもしれない。いや、アメリカの巷にあふれるオキシコンチンは日本にも大量に持ち込まれている可能性も大きいと思います。この本を読んで、芸能人の急死のニュースを聞くと「過剰摂取なんじゃないの？」と思うようになってしまいました。医者と薬屋が麻薬をばらまく、なんともタガのはずれた社会がすぐそこまで来ているのかも・・・なんて他人事みたいなことを言っていたら、なんとつい最近、2020 年 10 月 29 日にオキシコンチン TR（徐放錠）に「がん以外の慢性疼痛」の適応追加が承認されたことを知り驚きました。

<https://www.mhlw.go.jp/hourei/doc/tsuchi/T201102S0020.pdf>

日本の医療者を信頼して・・・ということなのでしょうが、「DOPE SICK」を読んだ後では、まさにアメリカの後追いをしているよう思えて心配です。今のアメリカは明日の日本かもしれない。

通達によれば、依存や不正使用がおこらないように、医師は製造販売業者が提供する e ラーニングを受講し、受講修了すると確認書が発行されることになっています。さらに薬剤師は患者から麻薬処方箋とともに確認書の提示を受けた上で調剤を行い、確認書の内容を説明の上、薬局で保管する・・・というのですがこの仕組みでうまくいくのかどうかは歴史が証明するのでしょうかね。

アメリカでは依存症が顕在化・事件化するのに 10 年ほどかかりました。10 年後の日本が今のアメリカのような事態になっていないことを願わずにはいられません。（査定職人 ホンタナ Dr. Fontana 2020 年 11 月）

## ブックガイド 気楽に読んで査定力アップ！ (83)

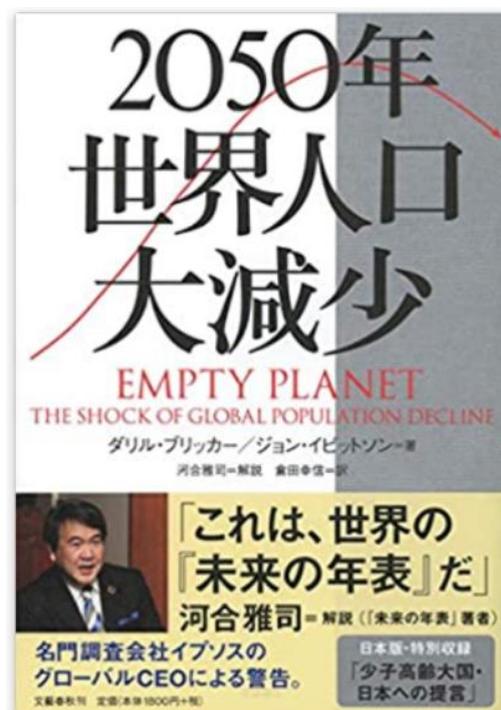
<https://www.uuw.tokyo/bookguides/bookguide83.html>

——フィールドワーク人口論——

### 2050年世界人口大減少

(D・ブッカー/J・イビットソン著 文藝春秋 1800円税別 2020年2月刊行)

気楽に読める一般向けの本で、アンダーライティングに役立つ最新知識をゲットしよう。そんなコンセプトでブックガイドしています、査定歴23年の自称査定職人ドクター・ホンタナ（ペンネーム）です。今回のテーマは「人口」、これまで日本の人口減少についての本は何度か取り上げてきましたが、今回は「世界の人口」はこれからどうなるのかを統計数値だけではなく、いわば人口大変動の現場に足をはこんでのフィールドワークで捉えた人口論議、なかなか面白い本です。



一般的な人口を論じる本ではその多くがいわゆる統計的な数字を使って話を進め、人口の将来予測をしています。つまり、ここ何年間かの人口の増加率や減少率や出生率をもとにそのトレンドが続けば何年後にはこうなりますよといういわば線形の予測です。しかし、その予測には統計的な数値ではとらえきれない新しい現象は織り込まれていません。

ところが、世界の変化やイノベーションが加速して矢継ぎ早におこるようになると、そうした予測があつという間に陳腐なものになりかねないのです。たとえば1980年の予測には共産圏の崩壊は織り込まれず、1990年の予測にはネット社会の到来は織り込まれず、2000年の予測にはスマホの登場は織り込まれていません。ところが現実にはそうした出来事が起こり、あつという間に世界を変えてしまいました。当然その結果として社会のありようも変わります。インドでもアフリカでも女性がスマホを持ち情報を交換する時代が突然やってきたのです。

それらの変化は人々の行動変容を引き起こし、結婚・妊娠・出産といった人口に関わる行動も大きく変化します。具体的には、都市化（人口の都市集中）と女性の教育水準の上昇は多くの国で出生率の減少を引き起こすことは間違いありません。ネットやスマホなど情報を得る手段が増えたこともそうした現象を増幅します。これまでの推計では人口爆発が懸念されてきたインドやアフリカですが、急激な出生率の低下はそんな推計をくつがえしかねないのです。

著者らは、統計数字ではわからないそんな変化をインドやアフリカを含めた世界中でのインタビューなどのフィールドワークで明らかにしていきます。グローバル化そして情報化した社会では統計数字の予測を超えた加速度的な変化が起こるということなんですね。その結果として予測よりもずっと早く 2050 年頃には 90 億をピークとして世界人口は減少に転じるのです。

本書のもう一つの論点は「移民」。アメリカ、カナダのように移民を上手に国力の維持に使っている国の底堅さの一方で、日本のように歴史的・文化的に移民の受け入れがうまくやれない国の衰退は避けられないのかもしれませんが、一時期、中国や東南アジアからの労働力移入が積極的になりそうな時期がありましたが、コロナ禍でどうなることか。そもそも、中国や東南アジアもすでに人口を維持できない出生率水準になりつつあるので移民どころではなくなるのですが……。

この本で気づかされました、「変化が加速度化する世界で旧態依然とした統計手法では真実を見誤ってしまう」のです。変化が加速化し予測が難しい社会、コロナ禍で日々感じることもあります。それ以外にも世界の人口・難民・移民について多面的にクリアにわかる良書です。コロナでそれどころではないですが、日本の人口減少の出口もまた見えない……。 (査定職人 ホンタナ Dr. Fontana 2020 年 12 月)

## ブックガイド 気楽に読んで査定力アップ！ (84)

<https://www.uuw.tokyo/bookguides/bookguide84.html>

——あなたの仕事はブルシット？——

### ブルシット・ジョブ

クソどうでもいい仕事の理論

(D・グレーバー著 岩波書店 3700円税別 2020年7月刊行)

気楽に読める一般向けの本で、アンダーライティングに役立つ最新知識をゲットしよう。そんなコンセプトでブックガイドしています、査定歴23年の自称査定職人ドクター・ホンタナ（ペンネーム）です。コロナ禍の2020年、エッセンシャル・ワーカーという耳慣れない言葉が使われた1年でもありました。最後のブックガイドはエッセンシャル・ワークの対極を論じて評判になった「ブルシット・ジョブ」をとりあげます。



世の多くの人がやりがいを感じずに働いているのはなぜか、ムダで無意味な仕事が増えているのはどうしてか、社会の役に立つ仕事はどうして低賃金なのか・・・そんな疑問を「ブルシット・ジョブ＝クソどうでもいい仕事」で解き明かします。「ブルシット・ジョブ」とはエッセンシャルではないというだけではなく、「その仕事に従事している本人でさえ、その存在を正当化しがたいほど、無意味で、不必要で、有害でもある仕事。しかし、従事している本人はそうではないと取り繕わなければならないように感じている」と定義されます。著者はブルシット・ジョブが多い代表的な職種として FIRE = finance（金融）・insurance（保険）・real estate（不動産）をあげていますから、私たちも無関係ではありませんね。

この半世紀ほどを振り返ってみるだけでも家事も含めた仕事全般は格段に「楽」になり、あらゆる作業にかかる手間と時間は短縮されました。しかしそのおかげで早く帰れるようになり週休4日になったりはしていない。ということは、そのぶんわざわざ生産性を落とすための「努力」をしているのだらうというわけです。その「努力」にあたるどころがブルシット・ジョブの創出と維持・・・なるほど。

それを根拠づけるため前半では様々な職種の人々へのインタビューをもとに現代の意味のない労働にどれだけ多くの人々が関わっているかという実例を列挙します。意味のない労働がよ

い・悪いという善悪論ではなく、客観的に意味のない労働に従事する人々がたくさんいる社会になっているし、みんなそのことにうすうす気づいているよね・・・というわけです。たしかに金融資本主義の行きつく先としてのブルシット・ジョブの発生はあるだろうな、ということはわかります。第一次産業（農水産業）・第二次産業（製造業）で産み出した富を分配する仕組みとしてのブルシット・ジョブ、とここまできると社会主義風でもあります。

私は「なるほど！」と読んで、自分の仕事の意義を問い直しながら、ふと気づきました。おそらく仕事に不満を抱えている人間はこの本を読むと「ああ、おれはブルシット・ジョブの犠牲者なんだ・・・」と思うのではないのでしょうか。そして、この本を読むことで自分の仕事に関する満たされない思いを「仕事そのものがブルシットなのだ」と考えれば少しはスッキリするのかもしれないです。オレのせいではなくて社会のせい・・・というわけです。

「ブルシット・ジョブ」こういう新しい造語で社会現象にレッテル貼りをするのは社会学者の得意技。われわれはレッテル貼りに弱いもの。レッテル貼りに惑わされやすいので注意も必要です。どんな仕事も見た目でわかりやすい有益な部分と無意味にしか見えない部分が混合したものでしょう。一見、ブルシット・ジョブみたいに見えるものの中から結果を出し、次第に意義が目に見える仕事へとステップ・アップしていくというのが職業人生なのではないかと考え直すことにしました。

産業構造の変化やITによる効率化で、多くの仕事の意義は一見してわかるようなものではなくなくなっているのはたしかですが、それをブルシット・ジョブとレッテル貼りして資本主義の末路みたいに書くのは、そもそも著者がそういう進歩的左派の立場ゆえと考えることもできます。

「ブルシット・ジョブ」一資本主義の末路なのかレッテル貼りなのか・・・著者その人が9月に59歳で亡くなったため議論の先行きもまた不透明になりましたが、その不透明さもまた今年の一冊にふさわしいとも言えます。ハーバード大学によればCOVID-19は第7波の後、2022年1月頃に終息するのではないかという予想もあります。あと1年ですね。さあ、新年！ともかくにも、そこに向けてがんばっていきましょう。（査定職人 ホンタナ Dr. Fontana 2020年12月）

## ブックガイド 気楽に読んで査定力アップ！ (85)

<https://www.uuw.tokyo/bookguides/bookguide85.html>

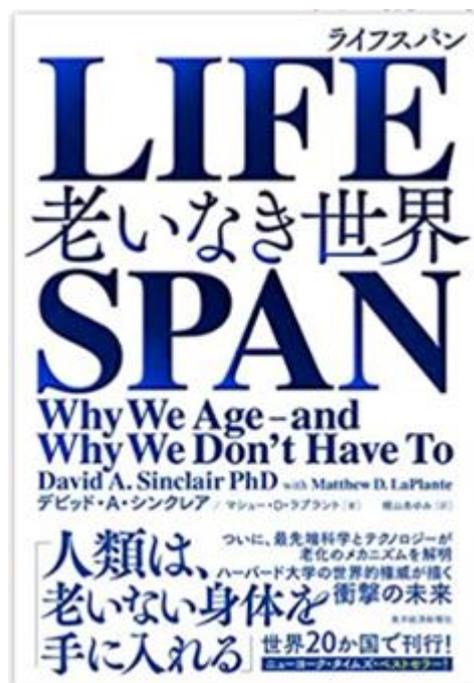
——「**老い**」は治療できる！——

### **LIFE SPAN**・ライフスパン

老いなき世界

(D・シンクレア著 東洋経済新報社 2400円税別  
2020年9月刊行)

気楽に読める一般向けの本で、アンダーライティングに役立つ最新知識をゲットしよう。そんなコンセプトでブックガイドしています、査定歴23年の自称査定職人ドクター・ホンタナ（ペンネーム）です。さてコロナ禍の真ただ中とはいえ2021年が始まりました。新年ですから少し景気のいい本ということで「私たちは、いつまでも若く健康なままで生きられる！」という本を選んでみました。



「そんなバカな・・・」「眉唾・・・」と私も最初は思いましたが、著者はハーバード大学教授で老化研究の第一人者です。老化研究の最前線の話としては確かに説得力があります。老化の原理から説き起こし、老化は逃れられない運命ではなく一種の疾患であると考えことを提唱します。ウェルナー症候群という遺伝子異常による早老症がありますが、例えば人類全体がそれよりは程度の軽い早老症にかかっていると考えるわけですね。なんだか常識を覆す感じがなかなか面白そうですね。

著者の理論の根底にあるのは「サバイバル回路」という考え方。40億年前に地球上に原初の生命が誕生した頃、地球環境は今とまったく異なり、超高温や超低温、宇宙からの放射能や極端な乾期などで生物の生き残りには厳しい環境だったわけです。そこで原生生物は、厳しい環境におかれてDNAが傷つくと細胞分裂や生殖といった自己の再生産をいったん中止し、傷ついたDNAの修復に専念するという戦略を採った。この臨機応変な生存と繁殖のスイッチ・メカニズムがサバイバル回路です。著者の研究によると、このサバイバル回路はDNAそのものにコードされているわけではなく、脱メチル化酵素の活性や修復しなくてはならないDNAへのアクセスにやすさなど、いわばDNAの周辺状況（＝エピジェネティクス）に依存しています。DNA自体はデジタル情報なので修復しさえすれば劣化しませんが、エピジェネティックな環境はアナログなので、使いすぎたり、使わなさすぎたりすると劣化していきます。そうす

ると機敏で正確なDNAの修復が行われなくなり、これがまさに老化を引き起こすのだと……。このサバイバル回路老化理論を酵母やマウスを使った実験で順序だてて解き明かしてくれるので読んでうちにすっかり納得させられてしまいます。

現代人はどちらかというとサバイバル回路を使わない方向に進んできて、現在のバランスは使わない側で固着・劣化しており、その状態が現在の平均寿命をもたらしています。そこで、人為的にサバイバル回路を使う方向に活性化してDNA修復能力を復活させれば、それが老化を防ぐことになるというわけです。筆者はこれを「DVDの表面についた傷をきれいにして正しく再生できるようにする」と例えています。

具体的には、日常的には「食べる量を減らす」「間欠的断食」「アミノ酸制限」「運動」「暑さ寒さに適度に身をさらす」—— なんだかよく言われている健康法に近いのですが、つまるところ適度なストレス・飢餓が必要ということですね。同じ効果をもたらす薬として挙げられているのが、糖尿病の薬としてよく使われるメトホルミンなのでびっくりです。それとNAD（ニコチン酸アミド）の前駆体NMN（ニコチンアミドモノヌクレオチド）というサプリメントです。「参考 Website（下記）」を見ると、なるほど世間的には結構有名な話なんですね……。不勉強でした。

そんなこんなで、寿命は130歳くらいまではのびるという結論になるのですが、私も正月休みにお屠蘇気分読んでいて「なるほど」とは思ったものの、一抹の「胡散臭さ」もぬぐいきれてはいません。とりあえず、ステイ・ホームの中、「減食」と「ウォーキング」は続けようかなと思いました。メトホルミンも試してみたい！

「老化研究」の最前線を知るには最適な本です。130歳まで生きたいならぜひ読んでみてください（査定職人 ホンタナ Dr. Fontana 2021年1月）。

参考 Website

- ① [「メトホルミン」が寿命を延ばす アンチエイジング効果を確認する試験 | ニュース | 糖尿病ネットワーク \(dm-net.co.jp\)](#)
- ② [NMN とは | 新興和製薬株式会社 \(shinkowapharma.com\)](#)

## ブックガイド 気楽に読んで査定力アップ！ (86)

<https://www.uuw.tokyo/bookguides/bookguide86.html>

——不倫で心筋梗塞？——

### 性感染症

プライベートゾーンの怖い医学

(尾上泰彦 著 角川新書 900 円税別 2020 年 11 月刊行)

気楽に読める一般向けの本で、アンダーライティングに役立つ最新知識をゲットしよう。そんなコンセプトでブックガイドしています、査定歴 23 年の自称査定職人 ドクター・ホンタナ（ペンネーム）です。今回のテーマは「性感染症」、昔で言うところの性病です。この本、それほどページ数もない新書にもかかわらずアンダーライティングに役立つ知識満載でした。充実の内容で一読の価値あります。



性感染症だけでなく性分化異常や高齢者の性など、語られにくいプライベートゾーンの医学が実際の診療エピソード満載で語られています。この分野も、いや性という分野だからこそ、時代とともに大いに変貌していることに気づかされました。タイトルになっている性感染症の分野では、変化をもたらす2つの要素、①AV（＝アダルト・ビデオ）の影響、②インバウンド旅行者の影響・・・なるほど。

AVに触発されて、オーラルやアナルなどそれまで日本人には一般的ではなかったものが一般化したために、下（シモ）の病気が上に・・・咽頭痛でカゼかと思ったらクラミジア咽頭炎だったとか、HPVで咽頭がん、などなど。アナルで言えば、アメーバ赤痢をもらってしまうということが実際に起きている。確かに、数年間難治性の潰瘍性大腸炎として治療されていたものが実はアメーバ赤痢だったという例を見たことがあります。

インバウンドといえば、主に中国や東南アジアからの旅行者ですが、日本では制圧されていた性感染症やウイルスがそれらの国からバンバン持ち込まれている現実・・・まあ、冷静に考えてみれば当たり前のことでコロナ禍にも通じるどころありますね。そういう人と接触しないから大丈夫という考えは大間違いで、例えば「接待を伴う飲食店」や「性風俗の店」の従業員を介して感染するということはあるような話です。さらに言えば、自分は大丈夫でもパートナーはどうでしょう？

そういう現象の結果として、HIV や梅毒、スーパー淋病が若者中心に増えてきているという事実を知れば・・・恐ろしい話です。また、2020 年 10 月から避妊用の低用量ピルが処方箋なしで入手できるようになりましたが、ピルは妊娠は防げても性感染症は防げない、というよりむしろ広がりやすくなりそうです。

性感染症以外でも、性に関する話題満載です。DSD（性分化異常）についても現場感覚にあふれた患者エピソードが多く、あまり語られない分野なので勉強になります。見た目の性別と染色体上の性別が相違している DSD の新生児は毎年 200 人も生まれているんですね。男児・女児として出生届を出して、男児（染色体上は女児）であれば小児期に外性器の発達障害で判明し、女児であれば思春期に月経が起こらないことで判明します。どうも変だということで受診することになるわけですが、そこまでは出生時に判断された性別で生きてきたわけですから、そこから切り替えるのは困難ですよ。LGBT の一部にはこれらの DSD の人々も入っているのです。

また、初潮年齢が早く（若く）なっているのに妊娠・出産・授乳の機会が昔に比べれば激減しているため、女性の生涯の月経回数は戦前に比べて 10 倍にもなっているという事実も言われてみて初めて気づきました。これが子宮内膜症の増加をもたらしているわけです。などなど、まだまだ、面白い話がたっぷりですが、ちょっとここには書きにくいことも多いのでぜひとも一読をお勧めします。教科書では得られないリアルな性医学、貴重な一冊です。

最後に、書きにくいことの中から一つだけ警鐘として抜書きしておきましょう。いわゆる腹上死の話題で「男性の不倫は急性心筋梗塞の高リスクファクター」らしいですよ！（査定職人 ホンタナ Dr. Fontana 2021 年 1 月）。

## ブックガイド 気楽に読んで査定力アップ！ (87)

<https://www.uuw.tokyo/bookguides/bookguide87.html>

——スマホ依存の原因は？——

### スマホ脳

(アンデシュ・ハンセン著 新潮新書 980 円税別  
2020 年 11 月刊行)

気楽に読める一般向けの本で、アンダーライティングに役立つ最新知識をゲットしよう。そんなコンセプトでブックガイドしています、査定歴 23 年の自称査定職人ドクター・ホンタナ（ペンネーム）です。今回のテーマは「スマホ依存」・・・年賀状を書いているんだか自分の書く漢字に自信がないなんてことありませんでしたか、私はありました。昔、カーナビが普及して道順を覚えなくなったときの感じと同じですね。途中のプロセスなんて考えもせずナビの指示通りにドライブするだけで目的地に着く。最初（数十年前）は違和感があったけれど、今はもうタクシー運転手もカーナビ頼りのことが多いです。

スマホで同じ現象が起こっていることを警告するのが本書。それも運転という特定の作業ではなく、字を書いたり、計算をしたり、記憶したり、そんな人間の知的で基本的な作業が損なわれているらしいです。ならば、物心ついた時からスマホがあったスマホ・ネイティブの子供たちはどうなる、漢字書けなくなるのではないか。そんなスマホに対する漠とした不安をスウェーデンの精神科医が精神医学・脳科学の研究データや進化論を駆使して解説してくれる本、そのタイトルはズバリ「スマホ脳」。この本売れているみたいですね。

進化論的に言えば、人間は本質的に飢餓や外敵を避けて生き延びるように作られている。つまり、摂食することや、めくるめく周辺状況の変化をチェックすることで脳内の報酬系システムが作動しドーパミンやエンドルフィンが出て快感を得る——それが現代社会においては過剰摂食が肥満につながり、情報監視行為がスマホ依存につながるという進化論的理屈ですね——なんでも進化論を持ち出すのが流行でもあります。

一方、人類の知恵は定住し安定した生活の中で、周辺環境に左右されず集中して考えたり学んだりすることで作られてきたのです。もちろん集中することで産み出された発見に対する喜



びもあるにはありますよね。ところがやはり、より原始的な「めくるめく周辺状況の変化をチェック」のほうが脳の喜びは大きいらしく、集中して学ぶ喜びより、スマホに依存してあふれる情報の海をただようようになってしまう。

当然、集中力はなくなる。それでも作業記憶はできるが、それを固定化して長期記憶として脳に定着させることはできなくなる。スマホで何か調べても、写真撮っても記憶に残らない・・・確かにそうですね。さらに睡眠への悪影響やSNSによるストレスで心を病むケースも増えてくる（これは日本だけでなくスウェーデン含め世界中同じらしい）。

で、どうしたらいいのか・・・スマホをできるだけ遠ざけるのが第一だが、できそうな対策としては「運動」。適度な運動は知的処理速度を回復させる。まあ、スマホを置いてウォーキングやジョギングしましょうということですね。

著者の理論に対して、進化論的に考えれば、そのうちスマホに適応する方向に人類が進化するだろうから心配ないのでは・・・という反論は当然あるらしいです。それに対しては、スマホ依存のように生存や繁殖にメリットがない変化は継代されないので、そっちの方向への進化は絵空事でしょう・・・と、理路整然。

しかし、スマホ依存に進化論を持ち出すのはちょっと屁理屈っぽいとも思います。漢字やスペルを覚えないことはそのとおりかもしれませんが、スマホ依存の根本原因は「現代人の退屈」にあるのではないのでしょうか。現代社会の退屈を安易に埋めてくれるのがスマホだったというシンプルな考えのほうが正しいようにも思えます。この人生の退屈の話を始めるときりがないので参考図書をあげておきます。

コロナ騒ぎも1年を超えました、この本の影響もあってテレワークの中ほぼ毎日ウォーキングしています。その間スマホはポケットの中に入れ音楽やオーディオ・ブックを聴いています。理屈はどうあれ、脳だけでなくサルコペニアの予防にもぜひ運動を！（査定職人 ホンタナ Dr. Fontana 2021年2月）



参考資料

[暇と退屈の倫理学 増補新版](#)

（國分 功一郎著 太田出版 1200 円税別 2015 年 3 月刊行）

## ブックガイド 気楽に読んで査定力アップ！ (88)

<https://www.uuw.tokyo/bookguides/bookguide88.html>

——コロナ・ワクチン始まる！——

### 新型コロナとワクチン

### 知らない和不都合な真実

(峰宗太郎・山中浩之著 日経プレミアシリーズ  
850 円税別 2020 年 12 月刊行)

気楽に読める一般向けの本で、アンダーライティングに役立つ最新知識をゲットしよう。そんなコンセプトでブックガイドしています、査定歴 23 年の自称査定職人ドクター・ホンタナ（ペンネーム）です。今回は久しぶりに「新型コロナ」本・・・うんざりですか？たしかに書店をのぞくとコロナ本があふれていますが、逆に増えすぎて何が何やら、みんな好き勝手なこと言ってるんじゃないの・・・という状態になってますね。それはテレビやネットも同じで、何を信じていいのかわからないという人も多いのでは。



そんな中、科学的で冷静な分析力が感じられ、ワクチンについても信頼に足ると思えたのがこの「新型コロナとワクチン 知らない和不都合な真実」です。ちょっと怪しげなタイトルですがそれからは想像もつかないほどの良書でした。ワシントン DC の峰先生に日経の山中氏がネット越しにインタビューを基にしたものなのですが、その形式がかえって新型コロナやその報道に対する一般人の疑問に理解しやすい道筋を示してくれています。

大きく 4 つのパートに分かれています。まず、新型コロナに対するインフォデミックともいふべき混乱を整理し、これまでの感染や被害をまとめながら、どの程度のパンデミックであるのか基本再生産指数や致死率、重症化率を丁寧に解説、やたらに恐れるべきものではないけど単なる風邪でもない。軽症者・無症状者からの飛沫感染・エアロゾル感染の予防がなにより重要で、3密対策を含めてこれまでの日本の対応は結構うまく行っていることがわかります。

2 番目のパートはワクチン、今回世界中で接種されようとしているのは人類史上初の核酸ワクチンの実用化であり、かなり最先端のものなんですね。いわば緊急事態だということで最先端技術の世界的な社会実験が行われているようなものなんです。本来必要とされるプロセスを

すっ飛ばしての接種であることを理解して、接種が先行している欧米・イスラエルで効果や副反応の発生を見る必要があります。欧米のように死者数が多ければワクチン接種のリスクをとることは合理的と言えますが、日本の死者数レベルであれば先行国の結果を見ながら考える、あるいは旧来型の不活化ワクチンの開発を待ってもいいのではないかという話も納得です。ネットでの情報ですが、峰先生自身は米国在住というリスクなどから最近モデルナ社のワクチンを接種したようです。

3番目のパートではPCR検査について、事前確立や偽陽性率・偽陰性率など新型コロナに関するデータもそろってきた現時点からみれば、「検査を拡充せよ」「無制限の検査体制」という意見がいかにも的外れなのかよくわかりますね。PCR検査陰性を免罪符のように扱うことも3割という偽陰性率を考えたら疑問だらけです。

そして最後のパートは新型コロナに限定せず、この情報化社会における情報リテラシー、つまりどうやって情報を集め、吟味し、咀嚼し、自分の決断や行動につなげていくのかという深い話になります。医学知識だけではなく、金融商品や保険商品、政治とのかかわり方も含めて、玉石混交の情報の渦のなかからどういうふうに情報を選び取るのか、どういう情報なら信じていいのかを真剣に考える、そのときのわれわれ自身の思考のありかたについての議論です。結局、新型コロナで多くの言説が飛び交う中、自分の頭で考えないといつまでたっても安心はできない・・・それは情報があふれる現代に生きるわれわれが身につけざるを得ない態度だというわけです。

そして、驚くべきことにこの本の最後に「この本を読んだ人が本を閉じてまず最初に考えるべきこと」として・・・「本は読んだけど峰とY（山本）さんから聞いたことを、本当に丸呑みにしていいの？」という疑問をもつべき・・・うーん、参りました。知的な推理小説を読んだかのような読後感。新書とは思えない充実感でした。峰先生、次作も期待しています。（査定職人 ホンタナ Dr. Fontana 2021年2月）。

## ブックガイド 気楽に読んで査定力アップ！ (89)

<https://www.uuw.tokyo/bookguides/bookguide89.html>

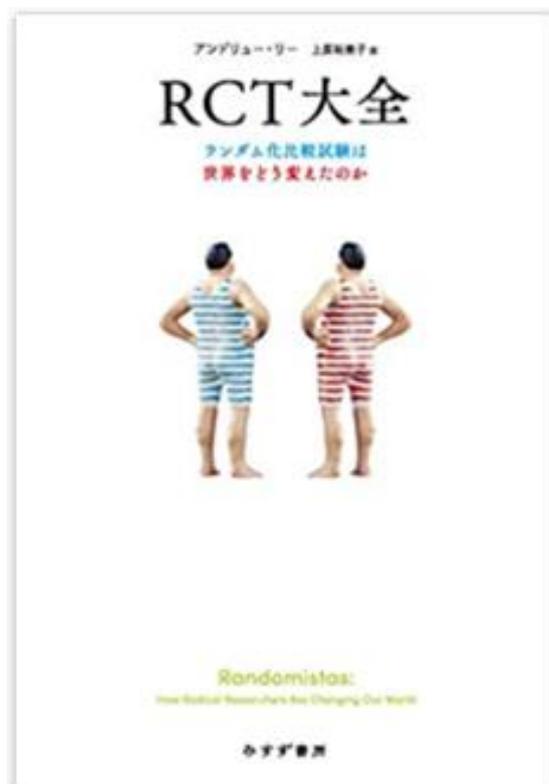
——エビデンスください！——

### RCT 大全

ランダム化比較試験は世界をどう変えたのか

(アンドリュー・リー 著 みすず書房 3200 円税別 2020 年 9 月刊行)

気楽に読める一般向けの本で、アンダーライティングに役立つ最新知識をゲットしよう。そんなコンセプトでブックガイドしています、査定歴 23 年の自称査定職人ドクター・ホンタナ（ペンネーム）です。今回のテーマは「意思決定のためのランダム化比較試験」（RCT=Randomized Control Test）。



ある病気を治療するのに治療法 A と治療法 B のどちらがより有効かという意思決定をする場合に、その病気の患者集団をランダムに A で治療するグループと B で治療するグループに分けて治療し、その結果から A と B どちらが有効であったか判断する、そんな手法を RCT と呼びます。まあ医学では当たり前のように使われています。しかし RCT の歴史はそれほど古くはなく、最近になっても常識と思われていたことが RCT で覆されることは多いのです。例えば膝の半月板の損傷において、関節鏡で本当に手術するグループと皮膚に傷だけつける偽手術のグループで RCT をしたところ症状の軽減に差はなかったという驚くべき結果も出ています。そうした RCT の輝かしい成果をもとに Choosing Wisely（賢い選択）というムーブメントが起こりました（関連サイト参照）。

21 世紀になって、その RCT が医療に限らず社会のさまざまな分野における意思決定に使われるようになってきました。つまり社会のあらゆる意思決定の場面で、大きく何かを変える前に、小規模な RCT を実施してみてもあたりをつけようというわけです。

これまで、政治にせよ企業活動にせよ意思決定は究極的にはボスの直感で決めることが多いですね。これを「HiPPO（ヒッポ）=Highest Paid Person's Opinion（最も高い給料をもらっている人の意見（鶴の一声）」）とよぶそうです。で、この鶴の一声、ご存じのように往々にして間違ふんです。変化の激しい社会では、ボスが経験と勘に頼って判断を下せば致命的な、

目的とは真逆の結果をもたらしかねません。

本書にある失敗例では、放課後プログラム（学童保育のようなもの）・・・アメリカでは放課後プログラムでは逆に悪い仲間とつるみやすくなり犯罪率が上昇しました。また、ユヌス氏がノーベル平和賞を受賞したマイクロ・クレジット（少額融資制度）も高利貸しの被害者を増やす結果に、衛生改善のために町中にトイレを増やしても汚いスポットを増やすだけ・・・といった具合です。

「人間は、いい話・よくできたストーリーに弱い」けれど、現実にはストーリー通りにすすまないのです。ボスが自分好みのストーリーに沿って理屈で考えたものが予想外の結果に終わってしまう。そこで二者択一、「やるかやらないか」「AかBか」の判断にRCTをやってみようというわけです。本書にはそうしたRCTの事例が網羅的に収録されています。最も多いのが政策です。教育・就労支援・犯罪制御・衛生改善など。国が限られた予算の中でAをやるかBをやるかというときには小規模のRCTであたりをつけることがいかに重要かよくわかります。

目下のところRCTを日常的に取り入れているのがインターネット関連業界です。データを取りやすいこともありネットはRCTであふれています。Amazonで値段が猫の目のように変わるのも価格変動RCTなんですよ。

一方で、政治でも企業の経営判断でも日本的な根回し+鶴の一声で大失敗という例も数々見えました。特に従来型の大企業ではなかなかRCTをうまくつかいこなせていないんじゃないでしょうか。まだまだ演繹的なストーリー中心主義が幅をきかせています。

例えば、細かいことにコストかけてやったほうがいいのか、コストかけない大雑把なやりかたとどちらがいいのかなんて議論してもわからないことはRCTをやってみるべきなのです。アンダーライティングで例をあげるなら、「健康診断書の評価作業」でコストをかけて重箱の隅までチェックした方がいいのか、コストをかけないで特定項目だけ見た方がいいのか、まさにRCTをやってみたら簡単に答えがでそうです。

エミネンス（Eminence=鶴の一声）の時代からエビデンスの時代に。21世紀の意思決定にはRCTです。（査定職人ホンタナ Dr. Fontana 2021年3月）。

## ブックガイド 気楽に読んで査定力アップ！ (90)

<https://www.uuw.tokyo/bookguides/bookguide90.html>

——ストロング缶に手を伸ばす、あなたはもう依存症！？——

### だらしない夫じゃなくて依存症でした

(三森みさ著 時事通信社 1300 円税別 2020 年 3 月刊行)

気楽に読める一般向けの本で、アンダーライティングに役立つ最新知識をゲットしよう。そんなコンセプトでブックガイドしています、査定歴 23 年の自称査定職人ドクター・ホンタナ（ペンネーム）です。今回のテーマは「アルコール依存症」。アンダーライティングからは少し離れますが、飲酒への依存をわれわれ自身の健康問題として考えさせられる一冊を見つけました。



年度末ですから、例年でしたら歓送迎会や花見と宴会のシーズンですが、今年はコロナで自粛、大勢で飲酒する機会は減ってしまいました。ところが、テレワーク+ホームステイのせいなのか缶やビンのゴミ出し日の朝、毎回のよう大量の缶酎ハイや缶ビールの空き缶が詰まった袋が捨てられているのを見ることが増えました。家飲みの飲酒量は増えているようです。

「だらしのない夫じゃなくて依存症でした」はマンガです。ところが、そんな空き缶だらけのゴミ袋の絵が冒頭に出てくるリアリティ！ マンガとは言え厚労省の依存症啓発事業の中で描かれ始めたマンガだけに随所に圧倒的リアリティがあり、それに引き込まれて一気に最後まで読んでしまいました。

薬物依存やギャンブル依存の既往者も登場人物としてうまく取り入れながらアルコール依存の難しさ、そしてそれに、周囲がそして当人がどう立ち向かっていくべきなのかがよくわかります。そこには作者の三森さんの経験が盛り込まれており、そのあたりも最終章（番外編）におさめられている。それゆえのリアリティであり、これがアルコール依存の現実であると二段仕掛けで腑に落ちるしかけになっています。私も振り返って 10 年前、20 年前の自分の飲酒状況を思い出してみるとなんだか依存症ぎりぎりのところにいたこともあったかもしれない思い出してみたりしました。

マンガを通して、依存症が脳の病気であるという認識をまず持ちます。いわゆる脳の報酬系の回路の話もきちんと出てきます。そして、保健所など適切な機関への相談の仕方、これは心理的ハードルをどう乗り越えるかということですね。アノニマスなどの依存症者の自助グループとはどんなところなのかもわかります。スリップ（つい飲んでしまった！）への対応などなど・・・これらは文章で書かれたらこれほどすっきり頭にはいってこないと思いますが、マンガは偉大です、まるで自分が主人公、あるいはその妻であるかのような臨場感です。

ストロング（9%など高アルコール）系飲料にはまっている、そこのあなた！、そしてそんなパートナーを持つあなた！ 取り返しがつかなくなる（失職・離婚・肝硬変・自殺などなど）前にこの本をマンガだとバカにせず読んでみることをおすすめします。本人ではなくパートナーが読んで大きな助けになると思います。

依存症からの回復への道しるべというだけではなく、そもそも依存とは「心の穴」を埋める行為であることまで描かれているのはすばらしいです。そうすると、ゲーム依存やスマホ依存の原因も物質的には満たされた現代人が生きがいを感じにくい＝心に穴を持つ、というところまでつながっていきそうです。「退屈な毎日をどうしよう!？」ってことですね。

それにしても、アルコール度数が高くて安価なストロング系飲料がどれだけ若者をむしばんでいるのか怖いものがあります。夜の民放テレビのCMはそんなアルコール飲料ばかり、それゆえにマスコミもこの問題をとりあげにくいというところもあるわけでしょうね・・・どうなっていくんだこの国は！

最後にお知らせです。このブックガイドはこれまで月2回配信していましたが、新年度4月からは毎月上旬の月1回になります。よろしくお願いします。（査定職人 ホンタナ Dr. Fontana 2021年3月）。