

本サービスにおける著作権および一切の権利はアイティメディア株式会社またはその情報提供者に帰属します。また、本サービスの出力結果を無断で複写・複製・転載・転用・頒布等を行うことは、法律で認められた場合を除き禁じます。

世界を「数字」で回してみよう(25) ダイエット:

ダイエットで脳が壊れる? 危険な“負の連鎖”

<http://eetimes.jp/ee/articles/1601/20/news065.html>

ある晩、風呂に入ろうとしていた私の体を見て、娘が悲痛な叫びをあげました。鏡を見ると、びっくりするほど痩せ細った私が映っていたのです。今回は、ダイエッターにとって決してひとごとではない“ダイエットの負の連鎖”、つまり摂食障害の深刻さについて数字を分析してみましょう。

2016年01月20日 11時30分 更新

[江端智一, EE Times Japan]



「世界を『数字』で回してみよう」現在のテーマは「ダイエット」。人類の“永遠のテーマ”ともいえるダイエットを、冷静に数字で読み解きます。⇒連載バックナンバーは[こちらから](#)

長女の叫び

「江端さん。本当に悪い病気にかかっているんじゃないでしょうね」

ダイエットを始めてから、何度このセリフを聞いたことでしょう。

私は、『江端さん、キレイになりましたね。恋でもしているんですかぁ?』などと言われたいわけではないです(そんなこと言われたら、後ずさって、全力で逃げる)。でもね、『江端さん、男前にさらに磨きがかかりましたね』とか、『江端さん、最近、クールですね』くらいのことを言ってくれてもいいと思うのですよ。

ですが、誰もが真っ先に「ガン」の話を切り出してくるのです。

まあ、確かに、美しい妻と、かわいい二人のティーンエイジャーの娘を持つ中年男性が、この時期に13kgもの体重を減らせば、病気を疑われても仕方がないのかもしれない。

そして、私の家族も、また「パパ、まだダイエット続けているの? もう十分でしょう」と言い続けています。

しかし、私はAKBのようなアイドルグループと比較しても、まだまだ全然太っており、健康指標であるBMI=22.0にも至っていません。

以前、アンケートの項目に入れた、「私のダイエットの妨害をするのは、家族である」というフレ

一ズを思い出して、苦笑していた日々でした。

□

ある日のことです。

「パパ! ちょっと気がついているの! 本当に異常な状態になっているんだよ!!」

風呂に入ろうとして、パンツとシャツだけになっている私を捕まえて、長女が叫びました

江端:「いや、そんなことないよ。ちゃんと3食きちんと食べているし、体重だって、BMI22には、まだまだ遠く及ばないし、第一、BMI18台のお前に責められるようなことでは……」

長女:「数字なんてどうだっていいよ! いい加減、自分の目で、鏡を見てみなよ!」

と、長女が、私に向けた鏡の中には、かつては、1mmものスキマのなかった両足の腿(モモ)にポツカリと大きな空洞が広がっており、その空洞を作っている細い2本の棒の上には胴体がかかっただけの、奇妙な形状の人体が映っていました。

……これ、誰?

その時、平成横浜病院の保健指導室で、インタビューに応じて頂いた管理栄養士の、伊藤先生と久保寺先生の声が、私の脳裏をかすめました。

『拒食症の患者たちは、自分が太っていると思い込み、誰の話も聞かなくなり、減量を止めようとしません』

BMI=22.0にも至っていない、この私が、拒食症? いやいや、そんなことあるはずがない。

そう思いながら、私は急いで「拒食症」に関する本を読みまわりました。

そして、拒食症の人の多くが、私と同じように『拒食症? この私が? そんなことあるはずないじゃん』と、思い込んでいることを知って、今、私は、がく然としています。

江端智一「拒食症疑惑」

こんにちは。江端智一です。


今回は、摂食障害のメカニズムとそのプロセスについて、私の事例を含めて説明をします。

また、摂食障害についての海外の法律の整備の状況などもついてもお話ししたいと思います。

さて、拒食症と過食症は、根っこは同じ「摂食障害」という重篤な障害のことです(参考)。この2つの症状は、まったく真逆の用語、真逆の食行動の異常(食べない/食べ過ぎる)なのにもかかわらず、その発生原因は共通しています、それは、「体重やスタイルに対する過度なこだわり」です。

まず、拒食症の特徴を以下の図で説明します。

拒食症の 乱暴な 簡単な説明



<背景>
家庭不和、成人への不安、遺伝等、各種の説あり

<きっかけ>
過剰な自分の体型へのこだわり

<性格>
自己評価が低く
完璧主義者

<対象>
15~25歳の女性が
95%

<マインド>
他人の意見を聞かず、
自分が太っていると、
固く信じている

<症状>
「極端な拒食」
「自発嘔吐、下剤の使用」


↓

最悪ケース：「食べたくても、食べられなくなる」

毎日、「肥満への恐怖」に支配されている

次に、過食症の特徴を以下の図を使って説明します。

過食症の 乱暴な 簡単な説明



<きっかけ>
各種あるが、拒食症からスタートすることがある

<性格>
(拒食症と同様に)
自罰的な性格

<対象>
(拒食症と同様に)若い女性

<症状>
満腹感が得られず、際限なく食べ続ける

↓

その後、
「無理矢理、自分で嘔吐する」
か
「嘔吐しないケース」
の2大ケースに分かれる

↓

最悪ケース：「何を食べても、吐くようになる」

ところが、患者の多くは「太っていない」

ご覧の通り、拒食症も過食症も、

1. 「自分を客観的に見られなくなる」
2. (最悪の場合)「自力で食事をコントロールすることができなくなる(空腹/満腹を感じられなくなる、食べたものを嘔吐してしまう)」
3. 若い女性で、発病率が圧倒的に高い

が、特徴として上げられます。

「キレイでありたい」「かわいと思われたい」—— 男性で中年の私には、当然、共感することができない気持ちなのですが —— 高校2年生の娘の日常を見ている父親としての私の結論は、「ティーン女子のダイエットに、どんな理屈や数値を持ち込んでも無駄である」ということです。



江端<長女>のダイエットテーブル(本人の許諾を得て公開)

これは、拒食症や過食症が、若い女性たちにとって、決してひとごとではなく、誰もがなる可能性がある病気であり、そのことを、社会全体が理解し、受け入れなければならないということだと思っています。




拒食症の“負のスパイラル”

それにしても、この摂食障害というのは、非常に奇妙な病気です。特に、「自力で食事をコントロールすることができなくなる」というのは、簡単には信じ難いことのように思えました。

2015年8月に、インタビューに応じていただいた、平成横浜病院 管理栄養士の伊藤先生と久保寺先生のお話を、以下に再現してみたいと思います。

先生:「『脳はブドウ糖しか摂取できない』といわれています」

江端:「『ブドウ糖』って言葉、良く聞きますが、私には、『何か甘いもの』くらいのイメージしかありません。でも、――脳を動かすためには、ケーキをたくさん食べていれば良い――なんてことは、ないですよ」

3大栄養素のテキトーな理解			
ブドウ糖 の主成分	モ/	たとえ	脳のエネルギーとして
糖質 (炭水化物)	 蕎麦、御飯、パン	直ぐガソリン (すぐ使う燃料)	即、使える
脂質 (脂肪)	 食用油、バター、マヨネーズ	固形燃料 (必要になった時に溶かして使う)	使えるが、 時間がかかる
たんぱく質	 肉 魚	(身体の)部品の 原材料	使えるが、ちょっと効率悪い

糖質は、簡単にかン(ぶどう糖)になる

先生:「ああ、それはないです。健康である限り、血液中のブドウ糖濃度は、常に一定の範囲にとどまるように調整されますから」

そりゃ、そうだと思います。

もし血中糖値を高めることで、脳の機能を活発にできるのであれば、『糖尿病の人は、普通の人よりすごく頭が切れる』ということになります。そういう話は聞いたことがありません。

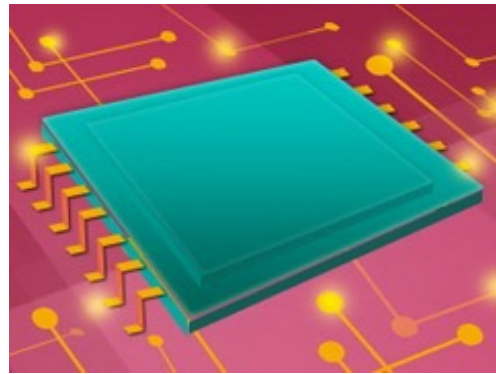
ですから、毎日の主食をケーキにでもしない限り、ケーキの糖質だけが脳に行くことはないでしょう(で、大抵の場合ブドウ糖→脂肪となって、肥満の原因となる)。

先生:「ところが、過激なダイエットによってこのブドウ糖が脳に供給されない状態になるのです。すると、脳は、正常な判断ができなくなります」

(ふむ、PCのCPUが壊れてしまうようなものか)

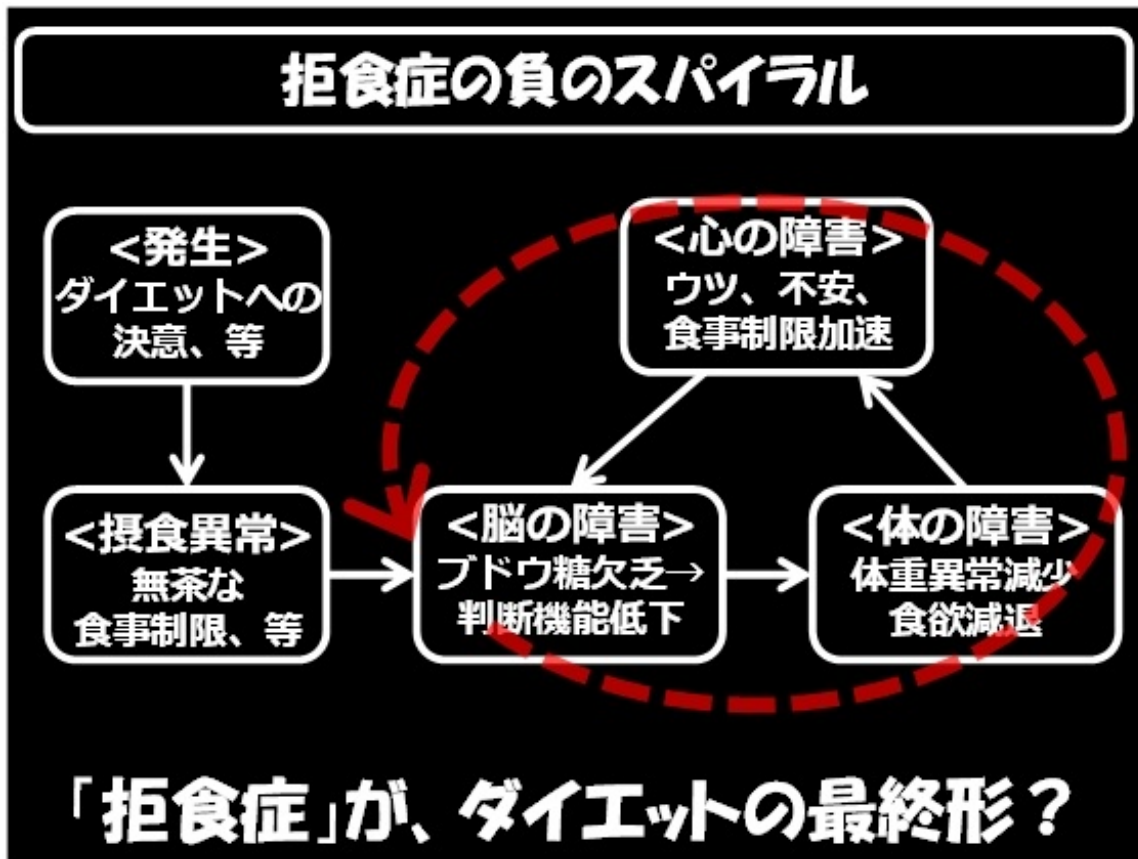
先生:「そのような脳は、自分の外観(容姿)や、数値(体重)の意味が理解できなくなり、誰の意見も聞き入れなくなります」

江端:「でも、人間は、確か、生命保護機能がありますよね。たとえ眠っていても、生存するための機能は絶えず動いている、というような……」



画像はイメージです

先生:「正常な判断ができなくなった脳は、適正なホルモン分泌もできなくなり、『空腹』も感じることもできなくなるのです。最悪の場合『空腹』を『快感』と感ずることさえあります」



—— I/O(入出力装置)を完全に破壊された上に、フェイルセーフ機能までが無効化され、書き換えられたプログラムで暴走を続けるコンピュータ。

このようなコンピュータの行きつく先は、1つです。システムダウン——つまりシステムの「死」です。

そう思い至った時、背筋に冷たいものを感じたのを覚えています。

若い女性の死因の大部分が「摂食障害」!?

厚生労働省が発表している[資料](#)には、こんなデータがあります。

- 思春期／青年期女性の発病率:1000人中1~2人(0.1%)
- 快癒可能性:4年未満では約30%、4-10年で50%で、10年で70%
- 死亡率:10%

その資料からは、「若い女性の1万人中、1~2人が、拒食症で死んでいる(0.001 x 0.1=0.01%)」こととなります。

ちなみに、私が作成中の[シミュレーター](#)で使っている平成22年(2010年)の人口データでは、15~19歳の死亡率は1万人中2人で、20歳から24歳の死亡率は1万人中3人となっています。

——と、ここまで書いて、まさに、今、気がついたのです(本当)が、

計算上、「わが国の若い女性の半分以上(または、大部分)の死因が、拒食症である」ということになってしまうのです*。

*)私の誤解や計算ミスがあるなら(喜んで)訂正に応じますので、ご連絡ください。

正直、私は今、かなりの衝撃を受けています。

「若い女性は、死ぬためにダイエットをしている」という解釈も成り立つからです(もちろん、極論ですが)。

そして、同時に、なぜ、フランスだけでなく、イタリア、イスラエル、スペインまでもが、「一体、何考えているんだ?」と思えるような法律を制定し、または、しようとしているのか、ようやく理解するに至ったのです(後述)。

江端智一「拒食症」疑惑を検証する

さて、冒頭の「江端智一の『拒食症』疑惑」について、検証してみたいと思います。

江端智一「拒食症疑惑」を検証する

検証項目	具体例	該非判定
(1) 心理的問題	家庭不和、自分の体型への不満	×
(2) きっかけ	ダイエットの開始	○
(3) 性格	低い自己評価、完璧主義	×
(4) 体重	過度な痩せすぎ (例 BMI 16以下)	×
(5) ダイエットの状況	空腹に苦痛を感じなくなる	○
(6) 自己の客観視	他人の意見を聞かなくなる	○

検証結果：「脳が壊れ始めている」は事実

心理的問題については、少なくとも「キレイになりたい」という気持ちは皆無でした。何より私は、鏡を見て「私って、本当にナイスミドルだよな」と思えるマインドがあるくらいですから*）。

*）「本当に、お前って奴は、どうやったらそんなに『幸せ』になれるんだ」と、結構な頻度で言われています（[参考](#)）

何より、この体重で拒食症を標榜（ひょうぼう）したら、世界中の拒食症患者の皆さんから、一斉にツッコミ（というか、叱責（しっせき）、激怒）を受けそうです。

そもそも、今回の私のダイエットの目的は「自分のカラダを『制御装置』に見立てた、ダイエットデータ収集と、江端ダイエット仮説の検証」でしたから。

しかし、ダイエットが長期化するにつれて、「空腹に苦痛を感じない」「神経が研ぎ澄まされて、簡単に『神を降ろせる』*）」「不眠が日常化しているにもかかわらず、元気に通勤できる」ようになってきました。

*）[参考：「英語の文書作成は“コピペ”で構わない」](#)

これらは、どう考えたって異常な状態です。

しかし、今になって思えば、「それに気が付かない」あるいは「気がついているけど目を背ける」という精神状態が、少しずつ構築されていったように思えるのです。

特に、「空腹に苦痛を感じなくなる」という状態は、なかなか興味深い、スピリチュアルな体験

でした。

(あ、今、お腹減っているなあ)という状態を、まるでひとつごとのように感じることができるようになるのです。

「つらい」「苦しい」とか「何か食べたい」という気持ちが、「空腹」と離れて感じることができるようになるのです(本当)。

特に、70kgを切った後のダイエット(第2次ダイエット計画)では、今の体重まで、一気に急降下でした(いわゆる「停滞期」なし)。この状態になった後のダイエットは、毎日体重計に乗るのが楽しく、気分は高揚し、ともかくとてもラクチンでした。

そして、制御系のエンジニアである私は、摂食管理と体重データの解析だけで、自分の思い通りの体重を「コントロールできる」ことに自己陶醉し、他人の意見など聞く耳を持たなかったのです。

ですから、娘に「パパ! ちょっと気がついてるの! 本当に異常な状態になっているんだよ!!」と一喝されなければ、間違いなく、私は今でも「仮説検証」の作業を継続していたはずです。

結果として、私は「拒食症にはなっていなかったものの、ダイエットによって脳の機能の破壊が始まっていた」ことは認めざるを得ないと考えています。

そして、こんな簡単に、自分の脳を狂わせることができる、という事実に、戦りつを覚えています。

“痩せ過ぎモデル”禁止令

さて、フランスで、「痩せ過ぎのモデルの雇用を禁止する法律(参考)」が制定されたことは、ご存じの方も多いと思います。(私、フランス語は全く読めないのですが)多分[このこと](#)だと思います*)。

*) 大学で第二外国語にフランス語を選択していた嫁さんに相談したら、「うーん、覚えているのは『ケスクセ』くらいかあ」とのことでした(私のドイツ語も『イッヒ リーベ ディッヒ』が限界です)ので、Google翻訳先生(フランス語バージョン)にお願いすることにしました)。



画像はイメージです

この法律の概要は、Googleなどで検索していただければすぐに見つかりますので詳細はバツサリ割愛しますが、要約すると、モデルを雇用する事務所に対して、「BMIが18未満のモデルを雇用してはならない」と命じるものです。

私、これを聞いた時、かなりビックリしました。

「自由・平等・博愛」を憲法で規定している、あのフランス —— あの「レ・ミゼラブル」で「ベルサイユのバラ」の —— あのフランスが、ですよ、「職業選択の自由」という民主主義の根幹理念に対して、『個人の体形(スタイル)による介入(差別)を決断した』とも読めたからです。

さらに、この法律の罰則の適用が、法人(事務所)だけではなく、個人(代表取締役など)に対する刑罰まで及んでいることも驚きでした。

だって、事務所に「最大1000万円(7万5000ユーロ)の罰金」を課すことはできても、「最大6カ月の禁固刑」は課せません。つまりは、罰則の対象には個人が含まれていることになることになるのです。

つまり —— あの国は、もう、「自由・平等・博愛」という原理原則にこだわっている場合ではない —— というくらい、フランスのモデルと、そのモデルに影響を受ける若い女性たちの摂食障害(拒食症)が、シャレにならない状況にある、ということです。

そこで、ざっくりと計算してみました。

日本の15歳から25歳の女性の人口は、平成27年現在で584万人です。このうち、0.1%が拒食症になり、その10%が死に至るとした場合、死亡者は584人になります。

一方、フランスの拒食症患者は、3万人から4万人と推定されています(法文の前文に記載があります)。日本と同様に、その内の約10%が死に至ると仮定した場合、その死亡者数は3000人から4000人になります。

つまり、フランスでは、日本の5倍から7倍の人数の、(主に若い)女性が、ダイエットで死んでいるかもしれないのです。しかもフランスの人口は、日本の半分くらい(52%)です。

(そりゃ、もう、これは、国家レベルの非常事態といってもいいよなあ)と思いつつ、法文の前文(日本語翻訳)を読み進めていくと、

『このようなモデルの事務局の振る舞いを、従来の刑法の枠組みで規制することは難しい(だから、この法律が必要なのだ)』

という、法律の設立趣旨の記載がありました。

フランスも「自由・平等・博愛」の建前と、この法律の成立の間で、苦しんできた様子が伺える一文と思えました(江端が誤訳・誤解していれば、ご指摘ください)。

さらに、この法律の前文には、もう一つ気になる用語「プロアナ(Pro-ana)」が頻出しています。

「プロアナ」とは、「拒食症(Anorexia nervosa)は、精神疾患ではなく、個人の生き方である

と肯定(Pro)する考え方や社会運動」のことで(参考)。その主張の1つには、「拒食とは1つの生き方である。だから、本人の意思を無視して治療を強要するな」というものがあります。

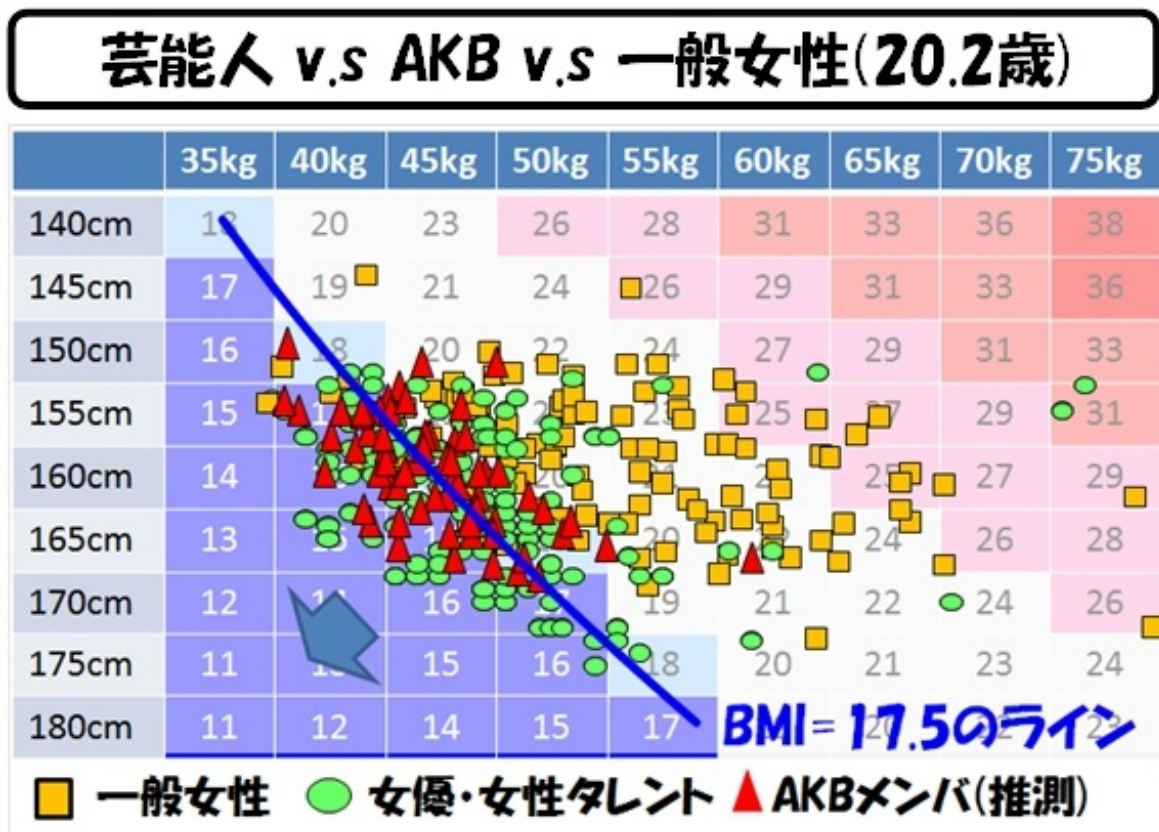
これに対して、この法律の前文には『プロアナを主張し、過激なダイエットを推奨するネットサイトに対しても、この法律を援用できる』との記載が見られます。

このように、この法律は、ネットのダイエットサイトとの対決姿勢も鮮明にしているようです。

ファッション界のブランド国である、フランスでのこの法律の制定は、今後世界中に大きな影響を与えると予想されます。

既に、イタリア、イスラエル、スペインでは、痩せすぎモデルをショーへと出演させることを禁止する法案が成立しています。今後、フランスと同様に、モデル事務所の社長を「狙い撃ち」にする法律が成立する可能性は十分に高いです。

そして、さらに、ダイエットのネットサイトまでもがスコープに入ってくるのであれば、BMI18以下の若く女性を大量に雇用しているアイドルグループの事務所をたたきつぶすことなど、造作もないはずです。



「「ダイエットで美しくなれる」は、本当か?」から[抜粋](#)

日本でも“痩せすぎモデル採用禁止”に?

わが国は、伝統的に、欧米法に『右に習え』で法律が制定されてきたという事実がありますし、摂食障害は、先進国共通の深刻な社会問題にもなっています。

ですから私は、わが国でもフランスと同様の法律が制定されるのは、時間の問題だろうと思っています。

例えば ——

- 証拠押収のために、日本のアイドル事務所に、体重計を脇に抱えた女性警官隊が突入している様子がニュースに流れる
- 「[「ダイエットで美しくなれる」](#)は、本当か？」というような記事を掲載している、EE Times Japanの事務所(赤坂)と、私の自宅に、同時刻に警官隊が突入。編集担当のMさんと私の身柄を拘束。さらには、わが家の6台のPCとHDDを全部持ち去っていく

—— という日が来ることは、それほど遠くないのかもしれない。



□

では、今回の内容をまとめたいと思います。

【1】拒食症も過食症も、「キレイになりたい」という思いを持つ若い女性に現われやすい精神疾患の一種であり、多くの場合、「ダイエット」をきっかけとして始まる

【2】「人の意見を聞かなくなる」「自分を客観的に見ることができなくなる(太っていると思いつ込む)」などが特徴で、最悪の場合「自力で食事をコントロールすることができなくなる(空腹/満腹を感じられなくなる、食べたものを嘔吐してしまう)」

【3】ダイエットによって、脳へのエネルギー補給が行われなくなることで、さらに過激なダイエッ

トが加速する。この「負のスパイラル」によって、最悪、死に至ることもある

【4】拒食症による死亡率は1万人に1~2人程度と推定されているが、計算上、それは、わが国の若い女性の死亡原因の50%以上を占めていることになる

【5】江端(筆者)のダイエット中のふるまいを検証してみた結果、江端もまた、日常的に正常な判断ができなくなっていたことが判明した。このことより、脳の機能は、ダイエットによってかなり簡単に破壊できることが分かった

【6】フランスでは2015年、「痩せ過ぎのモデルの雇用を禁止する法律」が制定された。これは、日本の5倍から7倍の拒食症の患者数(および死亡数)という、国家レベルの非常事態が背景にあると推認される

【7】この法律(または、その適用範囲を拡大した法律)が、日本でも制定される可能性は、極めて高いと考えられる

以上です。

□

実は私、この年末年始の休みを使って、コンピュータの中で動く仮想人格プログラム「バーチャル江端智一」を作り上げました*)。

*) 単純な推論エンジンを利用した、簡単なものです。

この正月は、その「バーチャル江端智一」が、何度もダイエットに挫折していく様子や、拒食症に突入していく様子を、つぶさにPCの画面で見続けていました(実際、何人かのバーチャル江端智一を、死に至らしめています)。

次回、この「バーチャル江端智一」が指し示してくれた、江端ダイエット論の最終結論、

人類は、“ダイエットに失敗する”ようにできている

を、お話ししたいと思います。

謝辞

本件のインタビューに応じて頂いた、平成横浜病院 総合健診センターの管理栄養士の、伊藤先生、久保寺先生に、心より感謝申し上げます。

コラムを読み終わった後に後輩は……

江端さんは、この話を ——

ギャグの話に、持ち込みたいんですか？

それとも、社会問題をシリアスに論説したいのですか？
それとも、定番の『江端節』の人権問題に帰納させたいんですか？
それとも、数値で読者を驚かしたいんですか？

一体どれなんですか？

——と、切り出してきました。

レビューを頼んでおいた後輩が言うには、「今回のコラムは、江端さんの立ち位置が、見えない」のだそうです。

(やっぱり見抜きやがったか。これだからエンジニアは嫌いだ)

私たちエンジニアは、「仮説」「事実」「推測」「考察」を明確にして、分離して記載することを徹底的に教育されていますので、こういうことには、結構、敏感なのです。

□

実際のところ、彼の指摘は正しいのです。今回のコラムは、「色」をどのように出すか決め兼ねたまま、執筆に突入してしまいました。

後輩:「なんていうんですかねー、今回のコラム、全体的に、ピントがボヤけて見えるんですよ。江端さんの『人を踏みつけて、高らかに笑い飛ばす』あの傍若無人さが感じられない。鋭さもツメも甘い」



画像はイメージです

江端:「まあ、その通りなんだが、ちょっと、このテーマ(拒食症)、結構重くてね。特に、拒食症や過食症の実例は、本当に『ドン引き』するような内容ばかりだったし。わが家の2人の娘が『摂食障害の予備軍』かもしれないと思うと、本気でめいってしまったしなあ」

後輩:「最初から、全部書き直したらどうですか？」

江端:「そんな簡単に言うなよ」

後輩:「私も、この法律の話は知っていましたが、『「自由・平等・博愛」のフランスが…』の観点からの展開は、結構、面白いと思いました。でも、読者に『フランス』というあの国の特殊性が、この文章から伝わりますかね?*)」

*)このコメントを受けて、「レ・ミゼラブル」や「ベルサイユのバラ」などの言葉を加えました。

後輩:「それと、圧倒的な違和感が残ったのは「江端智一『拒食症』疑惑」です」

江端:「そうか? 結構、冷静な自己分析ができていると思っているんだけどな」

後輩:「私もダイエットとかやっていて、落ちていく体重の値や、スマートになっていく体形に熱中してしまっただけがあるので、その感じは、とても良く理解できます」

江端:「じゃあ、どこに違和感があるんだ?」

後輩:「江端さんは『ダイエットによって脳の機能の破壊が始まっていた』って書いていますが、それは、被験者が、ダイエット開始前に『脳の機能が破壊されていない人』であることが前提なんですよ?」

江端:「だから?」

後輩:「だから……、そういうことですよ」

⇒「世界を「数字」で回してみよう」[連載バックナンバーは、こちら](#)



Profile

江端智一(えばた ともいち)

日本の大手総合電機メーカーの主任研究員。1991年に入社。「サンマとサバ」を2種類のセンサーだけで判別するという電子レンジの食品自動判別アルゴリズムの発明を皮切りに、エンジン制御からネットワーク監視、無線ネットワーク、屋内GPS、鉄道システムまで幅広い分野の研究開発に携わる。

意外な視点から繰り出される特許発明には定評が高く、特許権に関して強いこだわりを持つ。特に熾烈(しれつ)を極めた海外特許庁との戦いにおいて、審査官を交代させるまで戦い抜いて特許査定を奪取した話は、今なお伝説として「本人」が語り継いでいる。共同研究のために赴任した米国での2年間の生活では、会話の1割の単語だけを拾って残りの9割を推測し、相手の言っている内容を理解しないで会話を強行するという希少な能力を獲得し、凱旋帰国。

私生活においては、辛辣(しんらつ)な切り口で語られるエッセイをWebサイト「[こぼれネット](#)」で発表し続け、カルト的なファンから圧倒的な支持を得ている。また週末には、LANを敷設するために自宅の庭に穴を掘り、侵入検知センサーを設置し、24時間体制のホームセキュリティシステムを構築することを趣味としている。このシステムは現在も拡張を続けており、その完成形態は「本人」も知らない。

本連載の内容は、個人の意見および見解であり、所属する組織を代表したものではありません。

関連記事



[万年ダイエッターにささげる、“停滞期の正体”](#)

ダイエッターの心を蝕む最も大きな要素の1つに、「停滞期」があります。実際、停滞期から抜け出せずに挫折してしまったという方もいるのではないのでしょうか。今回は、私たちダイエッターを悩ます“停滞期の正体”を、「超シンプル体重シミュレーション」という、エンジニア的な視点で探ってみましょう。



[人類は、“ダイエットに失敗する”ようにできている](#)

今回から新シリーズとしてダイエットを取り上げます。ダイエットー。飽食の時代にあって、それは永遠の課題といっても過言ではないテーマになっています。さて、このダイエットにまつわる「数字」を読み解いていくと、実に面白い傾向と、ある1つの仮説が見えてきます。



[石油は本当に枯渇するのか？](#)

あと10年、あるいは条件によってはあと5年で石油は枯渇するー。そのようなデータが飛び交っていますが、果たしてこれは本当なのでしょう。今回は、筆者が常々疑問に思っていた、「石油は本当に枯渇するのか」について数字を回してみようと思います。



[“電力大余剰時代”は来るのか\(前編\)～人口予測を基に考える～](#)

今の日本では、「電力が足りる/足りない」は、常に議論的になっています。しかし、あと十数年もすれば、こんな議論はまったく意味をなさず、それどころか電力が大量に余る時代が到来するかもしれません。

Copyright© 2016 ITmedia, Inc. All Rights Reserved.

