

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(20) ダイエット:

部分痩せは可能なのか? (後編)

<http://eetimes.jp/ee/articles/1509/29/news012.html>

後編では、「部分痩せ」について、かなり突っ込んだ検証を試みたいと思います。そもそも、体のある特定の部位だけ、『脂肪の増加方向と減少方向に異なる加速度が生じる』ことがあり得るのでしょうか。今回はこれについて、数字を回しまくってみました。

2015年09月29日 09時00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](#)

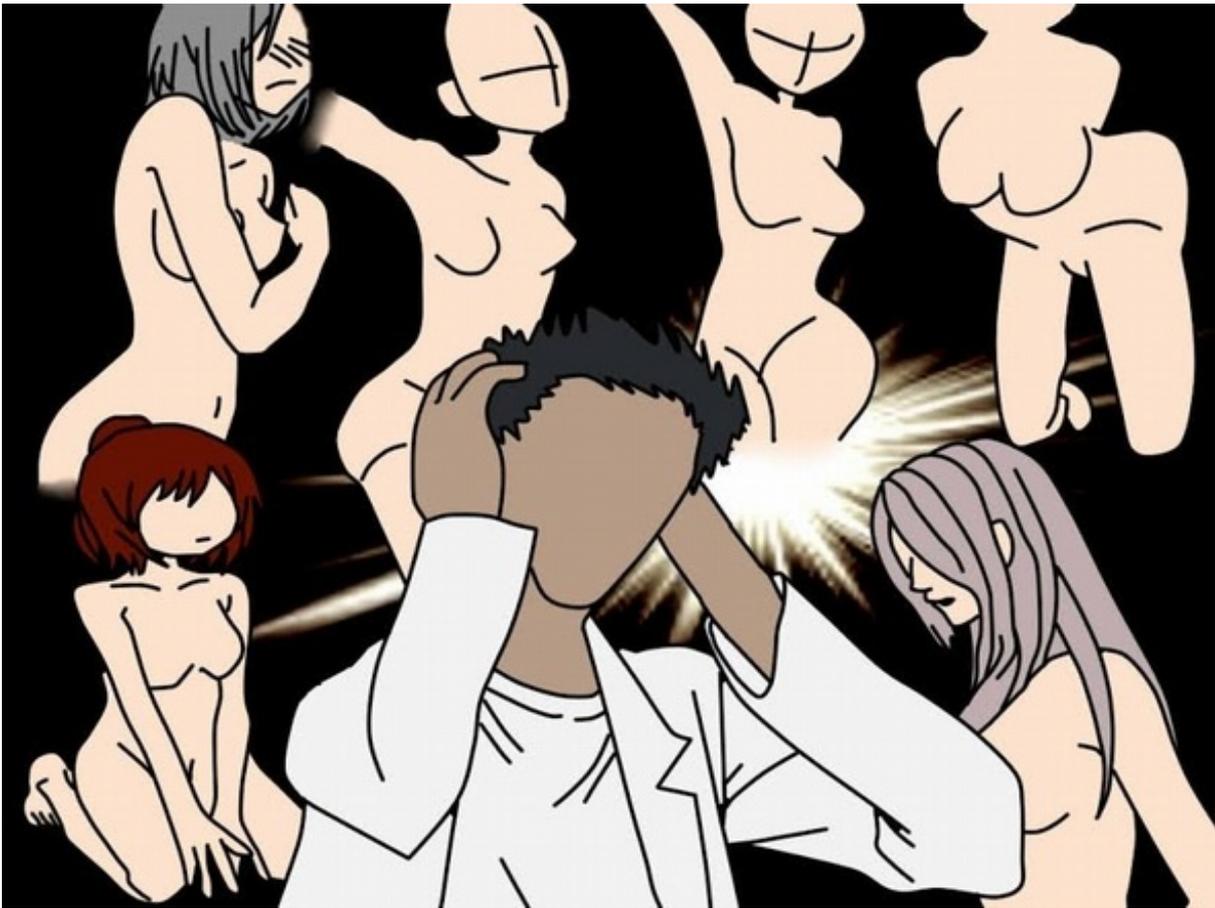
—— ダメだ、このモデルでも説明できない

担当Mさんから送付されてきたメールの中の2行、

『女性は太る時には、ウエストから大きくなり、足、顔、そして最後にバストが大きくなります』
『しかし、ダイエットをすると胸から小さくなっていき、最後にウエストが細くなるのです』

を、合理的に説明する数理モデルが作れないのです。

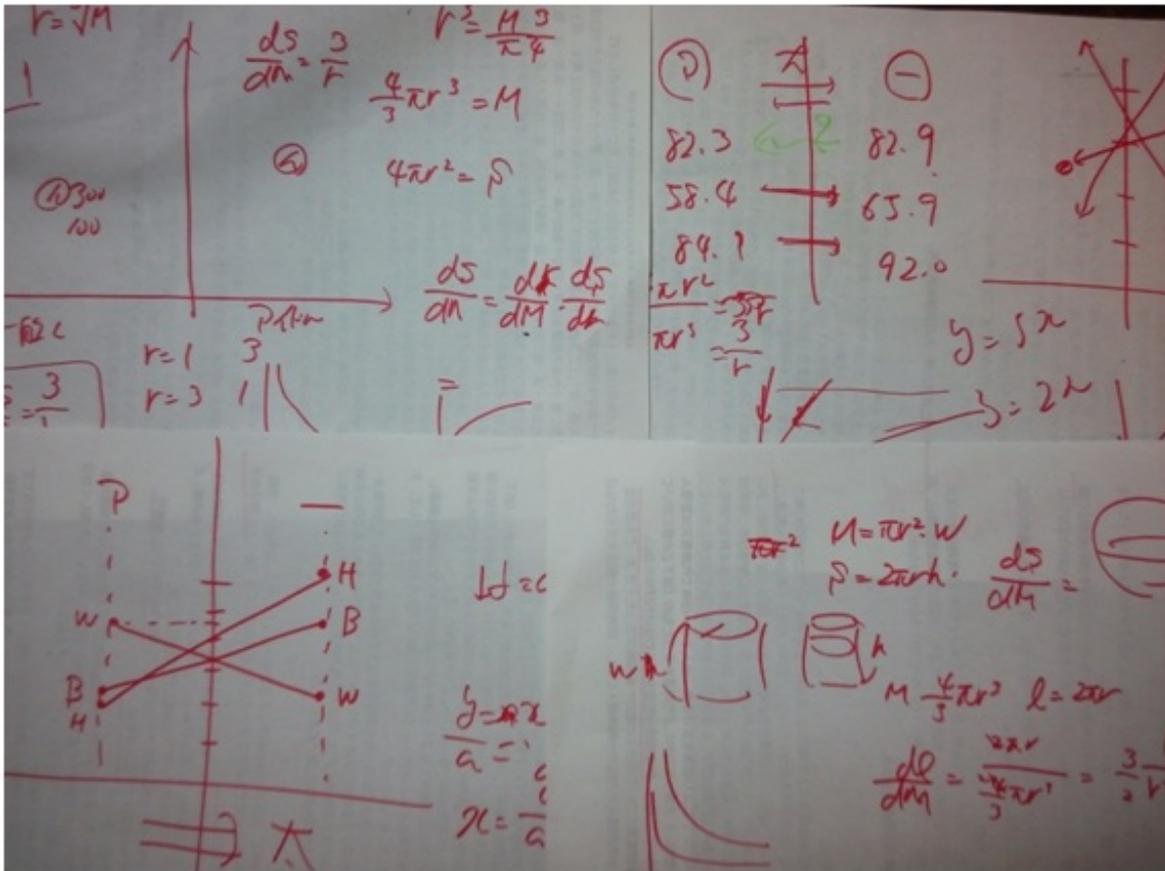
私は、ここ2週間、ずっと、女性の胸 —— もとい、女性の胸囲の数理モデルを考え続けています。私が、通勤途中や会社の中で、「とても声をかけられるような雰囲気ではない」という、黒いオーラを発している時は、いつでもその想いは「胸」に飛んでいたのです。



—— 脂肪が多い部位ほど、痩せていく実感が得られるのは当然だ。しかし「『痩せる』順番」の説明にはなっていない。

——『胸から小さくなっていく』という事象は、数値データから確認できない。そもそも物理的にも不合理だ。

—— そもそも「太る→痩せる」「痩せる→太る」で、異なる変化量が生じる、なんてことが、本当にあり得るのか？



江端の部屋の中に撒き散らされているメモの一部

この検討作業に疲れ果てた私は、嫁さんに泣きつきました。

江端:「あのさ、例の『胸から小さくなる』の件だけど……」

嫁さん:「まだ、やっているの? いい加減やめなよ……そんな疲れた顔して」

江端:「『胸から小さくなる』を、どうやって測定しているわけ?」

嫁さん:「どうやって、って、『ブラ』を着ける時だよ」

江端:「ブラって、ブラジャー? バストはメジャーで図っているんじゃないの?」

嫁さん:「そんなこと、わざわざするわけじゃないじゃん。ダイエットを始めると、すぐに、ブラと胸の間に『スキマ』感が出てくるんだよ」*

*) そうなんです。まさにそうなんです (担当M)

その時、私の頭の中に、天啓のごとく、ある1つの単語が炸裂しました。

—— デイメンジョン (次元)

江端:「じゃ……、じゃあさ、『ウエスト』の増減は、どうやって実感するの？」

嫁さん:「そんなの決まっているよ。『スカート』を履いた時だよ」*)

*)こちらも、まさにそうなんです!(担当M)

そうか、やっぱり、そういうことか。

データや数理モデル以前に、この問題の本質は「測定装置」の方にあったのです。

つまり、「ブラジャー」と「スカート」です。

「部分痩せ」は、物理的に不可能

こんにちは。江端智一です。

今回は、このダイエット連載が始まって以来、(私にとって)最大の難問である、「部分痩せ」と「順番痩せ」について検討します。

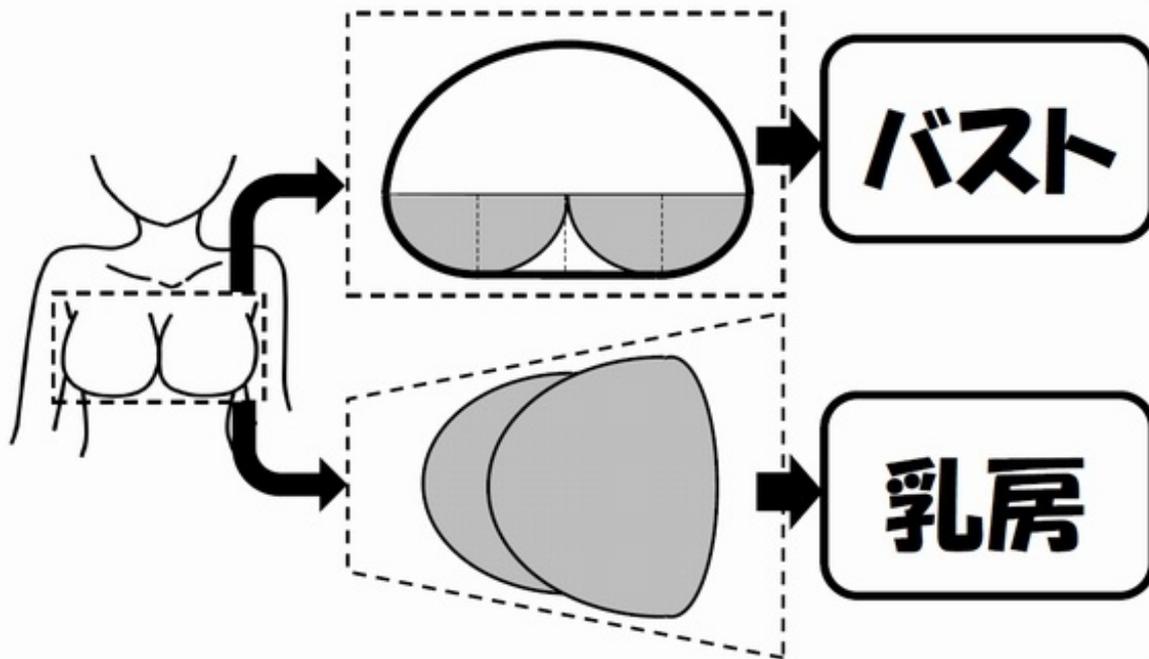
前編と同様に、

- 「部分痩せ」とは、「自分の努力によって、体の一部位(ウエストなど)だけを減らすこと」
- 「順番痩せ」とは、「ダイエットやリバウンド時に、自然現象として、バスト、ウエスト、ヒップの痩せ方、または太り方に順番が存在すること」

と定義します。

また、混乱を避けるために、今回は「胸」という言葉は使わず、胴回りを含む胸囲のことを「バスト」というものとして、「乳房」と区別するものとします(「乳房」は「ブレスト」にしようかとも思ったのですが、ここはあえて、直球勝負で行きたいと思います)

今回の用語の定義



今回、「胸」という単語は使いません

前編では、読者の皆さんから頂いたアンケート結果から、

- 女性の「『部分痩せ』の可否」や「『痩せる部位の順番』の有無」に対する見解は、ちょうど半々くらいである。
- 比して、男性の「『部分痩せ』に対する興味は皆無である。

という結果を得ています。

しかし、私の基本的な考えは、

——「部分痩せ」は、物理的に不可能である

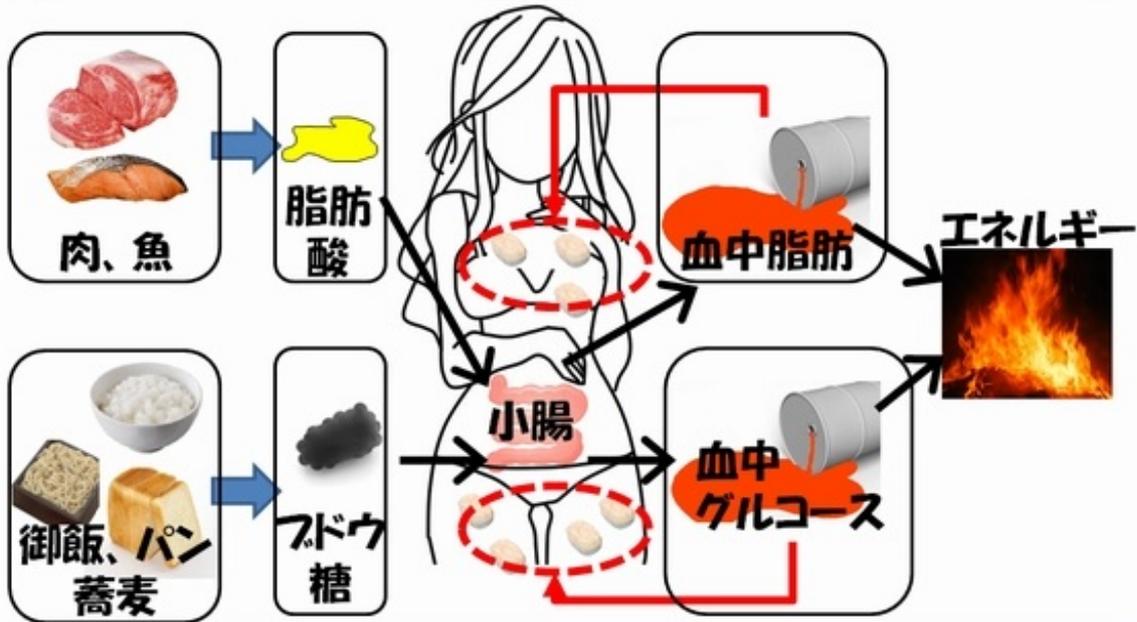
です。

最初に、なぜ、私がそのように考えるに至ったかを説明します。

まず、肥満のメカニズムを見てみましょう。

「部分痩せ」が「無理」だと思う理由

BAYONET



「(燃え残った)血液」が「体脂肪」になるから

(Step.1) 体内の液体の作用で、肉や魚が脂肪酸に、御飯、パン、蕎麦などの炭水化物はブドウ糖に変化して、小腸から吸収されます。

(Step.2) 脂肪酸やブドウ糖は血液に溶けて(ガソリンのような液体エネルギーになって)、体中を巡り、私たちが体を動かすエネルギーとなります。

(Step.3) しかし、その液体エネルギーを全て使い切らなければ、脂肪に変化して、全身に蓄えられます。「血液が贅肉を全身にバラまいている」わけです。

「部分痩せ」とは、「川の上流でガソリンを流して、川の中流で、真水だけを取り込む」ようなものです。

—— そんなこと、普通に考えて、できるわけないよね

って、思いませんか？

肥満・減量のメカニズムは、それほど単純ではない

これに対しては、「一定の『部分』を動かし続けることによって筋肉ができる→その筋肉の熱で、その部分の脂肪だけを燃やす or 溶かすことができる」という考え方もあるようです。

しかし、肥満のメカニズムと同様に、減量のメカニズムも、そんな単純な仕組みではないのです。

(Step.1) 活動エネルギーが足りなくなると、脂肪を分解する酵素が分泌され、血液を介して「全身にバラまかれます」。

(Step.2) この酵素は、「全身の(皮下)脂肪」を分解して、再び血液を(ガソリンみたいな)液体エネルギーに変えて「全身にバラまかれます」*。

(Step.3) 全身にバラまかれたエネルギーは、全身の活動エネルギーとなって消費されます。

*もう少し詳細に書くと、(1)活動エネルギー減少→(2)アドレナリン等のホルモン分泌→(3)脂肪分解酵素(リパーゼ)生成され血液で拡散→(4)全身の脂肪が分解されてグリセロールと遊離脂肪酸となって血液に放出→(5)筋肉細胞に届く→(6)ミトコンドリアに取り込まれる→(7)エネルギーをして消費される、となります。

つまり、筋肉の熱で、脂肪を燃やしているわけではないのです。

これを、直感的に理解していただくために、熱したフライパンの上にバターの塊を乗せた状態をイメージしてください。このバターは、当然溶けて液状になりますが、フライパンの上から消えて無くなるわけではありません。バターは熱では分解しないので、消し去るには「酸化(炭)」または「蒸発」させるしかありません。

少なくとも、熱したフライパン以上の温度が必要になることは明らかです。

もし、筋肉の熱で、その部分の脂肪を消失させることができるのであれば、「部分ダイエット」の開始時と同時に、その部分は爆発的に燃え上がり、瞬時に灰になっているはずなのです。

(なお、「部分痩せ」を成立させ得る、筋の通ったご説明を頂ければ、私は3秒とかからず自分の意見を変えられますので、ぜひご連絡ください。)

人の脂肪は“部分増し”するのか？

では、今回の最後のテーゼ

“「順番痩せ」——「ダイエットやリバウンド時に、自然現象として、バスト、ウエスト、ヒップの痩せ方、または太り方に順番が存在すること」——は、本当にあるのか？”

の検討に入らせていただきます。

前述の「部分痩せのコントロールはできない」の仮説に因れば、「順番もない」という考え方が当然です。体の脂肪は、体全体で増加または減少していくはずで

ぶっちゃけた話、体は、脂肪と筋肉と骨で構成されています。ダイエットによって影響を受けるのは、脂肪だけ、と考えて良いです(筋肉も減りますが、比率としては小さいですし、骨は無視して良いでしょう)。

当初、バスト、ウエスト、ヒップのぜい肉……ではなくて、それぞれの部位の脂肪の重量比率

を調べてみようと考えていましたが ―― やっぱりというか、こういうデータって見つかりません。

バスト、ウエスト、ヒップの部分だけを、ダイコンでも切るように分断して、調べれば可能かもしれませんが、そんな猟奇なことはできませんので、今回も数字だけで迫ってみたいと思います。

□

前回、私は、女優、女性タレント、アイドルの重回帰分析を行い、以下の式を出しました。

体重(kg)
= 0.32×身長(cm)
+ 0.26×バスト(cm)
+ 0.48×ウエスト(cm)
+ 0.22×ヒップ(cm)
− 73.60
平均BMI = 17.6

さらに今回は、平均年齢20歳の一般女性の分析も実施しました。

体重(推測値)(kg)
= 0.35×身長(cm)
+ 0.38×バスト(cm)
+ 0.24×ウエスト(cm)
+ 0.62×ヒップ(cm)
− 106.03
平均BMI = 21.2

上記の2つの式は、明かに傾向が違います。はっきり言って、別人です。

バスト、ウエスト、ヒップの係数(これを「説明変数の係数」といいます)の値が、まったく真逆の傾向になっていることや、切片値(身長、バスト等では説明できない要因)の差が、体重の32.4kg分(106.03−73.60)にも相当していることなどです。

“スタイルの変化率”を計算する

そこで今回、上記の2つの式を、それぞれ「女優、女性タレント、アイドル=ダイエット達成後の女性」「平均年齢20歳の一般女性=ダイエット開始前の女性」を表しているもの、と考えてみま

す(個人差は、約300人分のデータで、そこそこ吸収されるでしょう)。

それでは、まず、平均値を見ていきます。

一般女性 vs 芸能人女性 平均値			
	一般女性 (実測値)	芸能人女性 (公称値)	差分
体重	53.5kg	46.1kg	7.4kg
身長	158.6cm	161.8cm	-3.2cm
バスト	83.0cm	82.3cm	0.7cm
ウエスト	65.9cm	58.3cm	7.6cm
ヒップ	91.7cm	84.9cm	6.8cm

↓ ↓

**ダイエット
開始前状態と
仮定** **ダイエット
達成後状態と
仮定**

この表から、7kg以上の体重差が確認できます。また、脂肪を大きく蓄えている部位が「ウエスト」と「バスト」と推認できます。

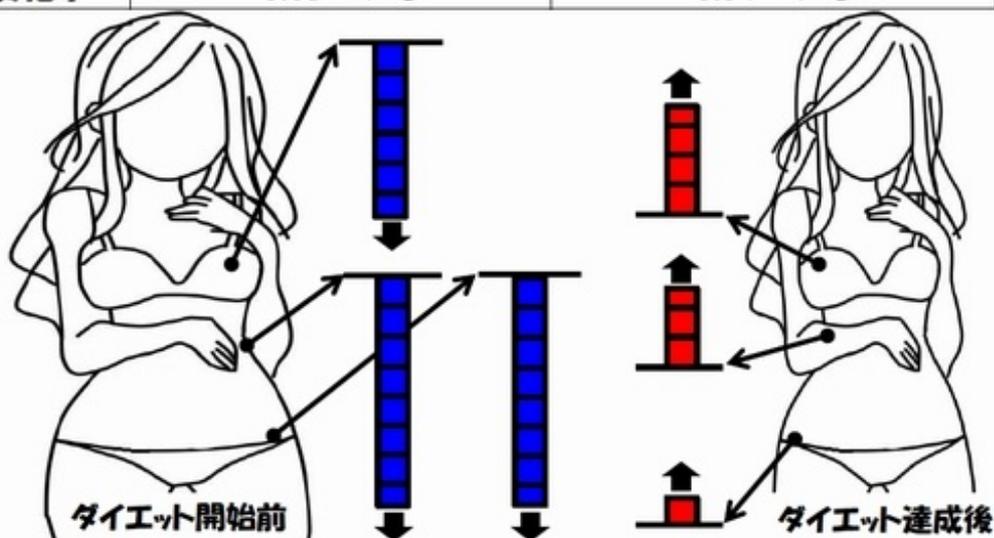
しかし、注目していただきたいのは、「バスト」の値です。「バスト」には、ほとんど変動が見られません。単純な数値で見る限り、「バスト」は、ダイエットによって最も影響を受けにくい部位のようにも見えます(ただし、このバストの値には、トップバストとアンダーバストの概念が入っていません(後述))。

ですが、今回、私が重要視しているのは、「ダイエット(減少)をすると、胸が小さくなっていくという『事象』」を数値化できるか、ということです。平均値では、その変化量を知ることができません。

そこで、体重(M)の変化量に対する、バスト(B)、ウエスト(W)、ヒップ(H)の変化 —— 微分値 —— dB/dM 、 dW/dM 、 dH/dM のそれぞれの値を、重回帰分析の説明変数の定数を用いて調べてみました(http://kobore.net/diet-blog-open_5.xlsxの「BWH変化の微分値」タグ参照)

一般女性 vs 芸能人女性 スタイル変化率

	ダイエット開始前 (一般女性)	ダイエット達成後 (芸能人女性)
バスト値変化率	A 0.57cm/kg	B 0.35cm/kg
ウエスト値変化率	0.76cm/kg	0.25cm/kg
ヒップ値変化率	0.75cm/kg	0.09cm/kg



全体として、ダイエット開始前の変化量は、ダイエット達成後の変化量に比べて大きいことが分かります。これは、削ることができる脂肪が多い分、ダイエットの効果が顕著に現われるからです。

さて、ここで、再度、担当Mさんが示した2つのテーゼを見直してみたいと思います。

『ダイエットをすると胸から小さくなっていき、最後にウエストが細くなるのです』

上記の表を見る限り、ダイエットをすると、最初に顕著な数値として現われるのは、ウエスト(“A”の部分)、次いで、ヒップで、バストの変化率(0.57)が一番小さいです。つまり、数値とテーゼが一致していません。

『女性は太る時には、ウエストから大きくなり、足、顔、そして最後にバストが大きくなります』

ダイエット達成状態を最初の状態として、徐々に太っていく状態(いわゆる「リバウンド」)にあつては、バストの変化率(“B”の部分)が一番大きい。つまり、こちらも、数値とテーゼが一致していないのです。

今回の冒頭の「この検討作業に疲れ果てた私」とは、まさに、この時の状態だった私のことでした。

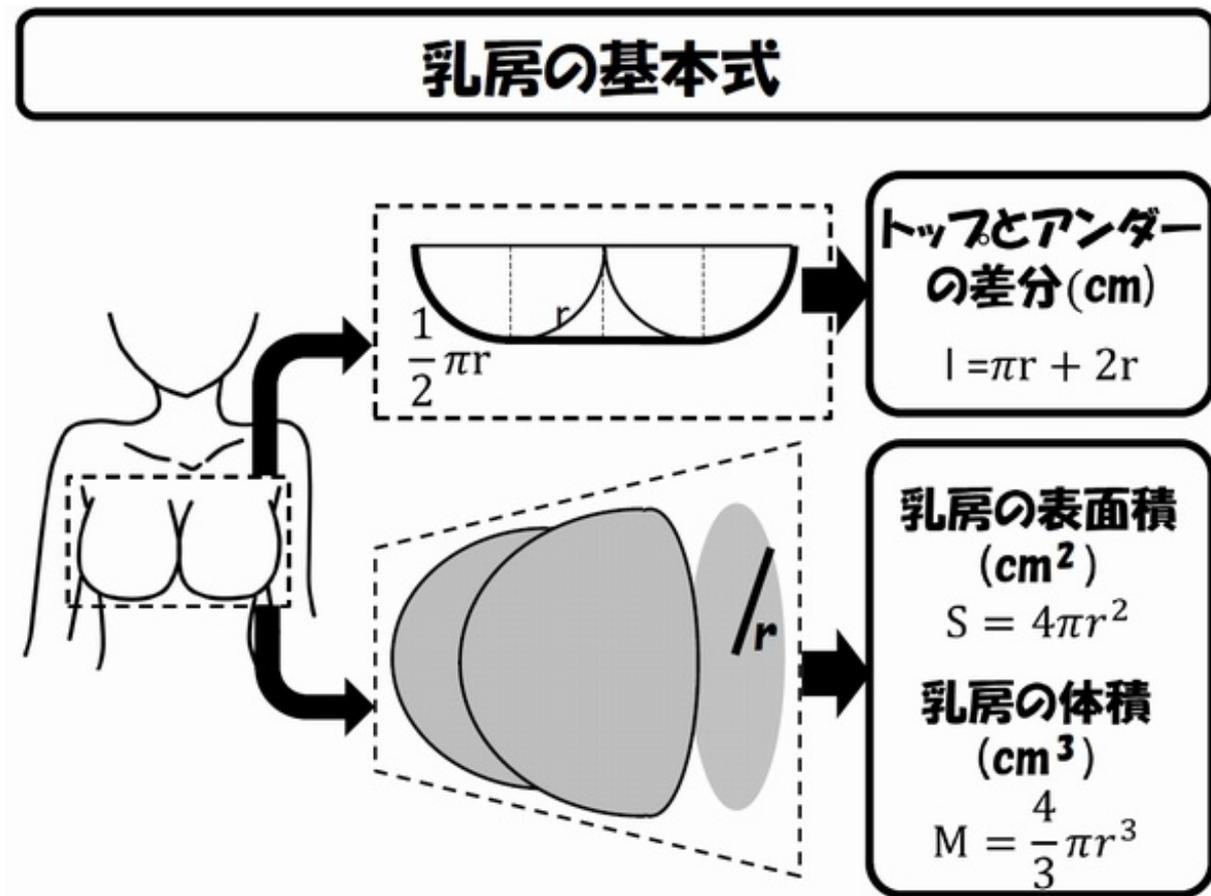
あくまで真剣に検証してみる

この私の膠着(こうちゃく)状態を破ったのが、この後編冒頭の嫁さんの一言、「ブラジャー」だったのです。

嫁さんは(そして多分、担当のMさんや、多くの女性も)、ブラジャーの装着感で、胸の大きさが減っていくことを実感していたと想定できそうです(体重と違って、日常的に胸囲の測定をしているとも思えません)。

これを数字で回してみたいと思います。

まず、問題を単純化するために、女性の乳房を理想的な円形を半分に分割したものとして、取り扱うこととします。



このモデルにおける基準値を、「ブラジャーのカップ」とするものとします。ブラジャーのカップはトップバスト(乳房の最も高い位置を経由する胸囲)と、アンダーバスト(乳房の影響下のない胸囲)との差分で決まるものだそうです(今回始めて知りました)。

それぞれのカップにおける、乳房の直径、面積、および体積の計算結果は、以下の通りになりました。

ブラジャーのカップを基準とした数値

ブラジャーの カップ	トップ- アンの 差(cm)	計算結果			
		乳房の 直径 (cm)	乳房の 表面積 (1つ分) (cm ²)	乳房の 体積 (1つ分) (cm ³)	イメージ図
A	10	3.9	23.8	15.4	
B	12.5	4.8	37.1	30.1	
C	15.0	5.8	53.5	52.0	
D	17.5	6.8	72.8	82.6	
E	20	7.8	95.1	123.3	
F	22.5	8.8	120.3	175.5	

女性の手の平の表面積 → 117cm²

ここで注目すべきポイントは、女性の手のひらというのが、女性の乳房を測定するのに、理想的な測定ツールとなっているということです(ブラジャーのFカップの規準器として使えそうです)。つまり、女性は、ブラジャーの他にも、手の平を使って常時観測可能な状況にあることが推認されます。

そして、この乳房は、身体の中のどの部分にも見られない独特の変化をします。

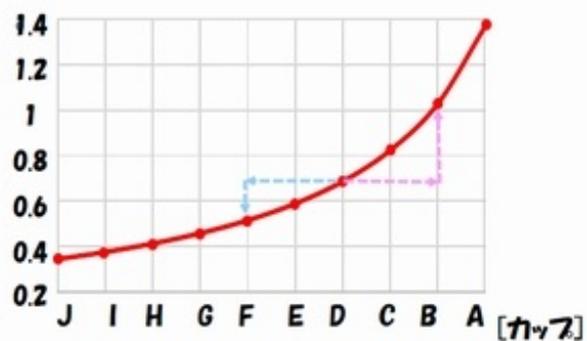
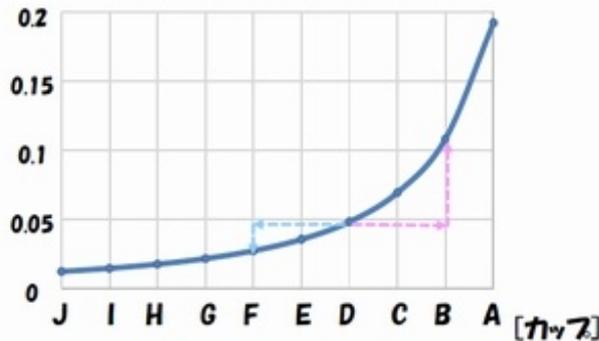
乳房の変化率の計算式

乳房ライン(長さ)変化率

$$\frac{dl}{dM} = \frac{dr}{dM} \frac{dl}{dr} = \frac{(\pi + 2)}{4\pi r^2}$$

乳房の表面積変化率

$$\frac{dS}{dM} = \frac{dr}{dM} \frac{dS}{dr} = \frac{8\pi r}{4\pi r^2} = \frac{2}{r}$$



ダイエットが進むほど、バストの収縮感が加速

乳房のライン、表面積は、その値が小さくなるほど、収縮感が加速します。

つまり、ダイエットが順調に進めば進むほど、ブラジャーのカップのサイズ、または、ブラジャーのカップからの圧力の両方において、乳房が加速的に小さくなっていくように「感じられる」ようになっているのです。

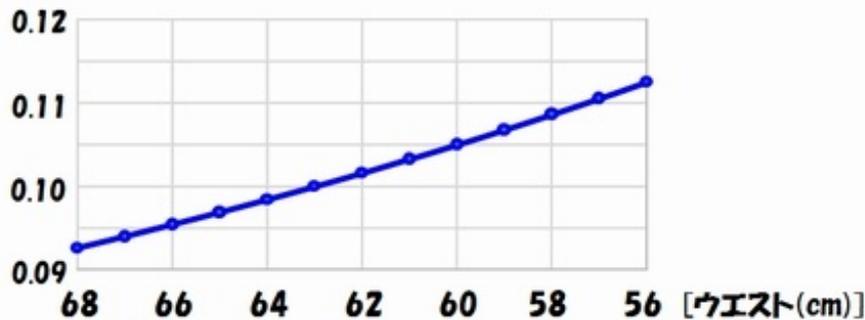
では、ウエストは？

比して、ウエストの変化量を、実際のウエスト値に即して、計算してみますと、以下のようになります。

ウエストの変化率の計算式

ウエスト(長さ)の変化率

$$\frac{dl}{dM} = \frac{dr}{dM} \frac{dl}{dr} = \frac{1}{r}$$



ウエストの変化率は、バストより緩やか

脂肪の構成比率から考えても、ウエストの方が、より脂肪が減っていったはずなのですが、ウエストは、バスト(乳房)のような球形ではなく、円錐形——身もフタもない言い方をすれば「ドラム缶」のようなもの——になっています。

ウエストの長さも、半径に反比例してその変化量が大きくなるのですが、ところが、ウエストの半径は、乳房の半径の約2~5倍もあることから、その変化量の変化が顕著に現われ難く、その変化率は緩やかな線形になってしまいます。

バストの測定装置が「ブラジャー」であるなら、ウエストの測定装置は、「スカート」になります。これは「表面積(二次元)」ではなく、「胴回り長(一次元)」として把握されることになります。そのため、ウエストの変化量は、バストほど顕著かつ劇的には「感じる」ことができない、と推認されます。

一方、「リバウンド」などにより体重が元に戻る時は、減る時とは逆に、バストの変化率は緩やかに推移しますので、バストが大きくなっていることを実感するのは、難しくなると考えられます(実際は、大きくなっています)。

比して、ウエストは、ほぼ線形に増加していくことになりますので、ウエストの方が、バストより先行してサイズが大きくなっているように「感じる」のです。

以上より、担当Mさんのテーゼ、

『女性は太る時には、ウエストから大きくなり、足、顔、そして最後にバストが大きくなります』

『しかし、ダイエットをすると胸から小さくなっていき、最後にウエストが細くなるのです』

に対する、私の検討結果は、以下の通りとなります。

—— 気のせいです(断言)。

人間の体は、現時点での体中の脂肪の比率に応じて、均等に痩せて、均等に太ります。「部分痩せ」はできませんし、「痩せる順番」も「太る順番」も存在しません。

今回の検討で、Mさんや嫁さんが、「痩せる順番」や「太る順番」があるかのように錯覚してしまうのは、男性にはない女性の特有の部位(乳房)の形状が原因であることが分かりました。

加えて、女性特有の測定ツール(日常生活における着衣(ブラジャーやスカート)や、手のひら)が、その錯覚を強化させていると考えられます。

あくまで真剣に検証しただけです

では、今回の前後編をまとめます。

【1】女性は、ダイエットの失敗に対して、自罰的な傾向がある。

【2】女性は「スタイル(ベクトル量)」に興味があるのに対して、男性は「体重(スカラー量)」にしか興味がない。

【3】女性の約半数は『部分痩せ』『順番痩せ』に興味があるのに対して、男性の興味は皆無である。

【4】『部分痩せ』は不可能であり、また『順番痩せ』も存在しない。人間の体は、体中の脂肪の比率に応じて、均等に痩せて、均等に太るだけである。

【5】『順番痩せ』は、女性特有の部位(乳房)の形状と、女性特有の着衣(ブラジャーとスカート)によって引き起こされる「錯覚」である。

□

ちなみに今回の解析結果の話をしたところ、嫁さんや二人の娘たちは、ものすごい嫌悪感を示しています。

—— パパのやっていることって、数学を装った、セクハラだよな

と言われていました。

大変不本意です。

「部分痩せ」「順番痩せ」を論考するのに、2週間以上も苦悩してきた夫や父に対して、この冷たい態度。「真理の求道者に対して、常に世間は冷たい」を、私は、今、痛感しております。

付録1:「部分増し」について

このコラムでは、部分痩せは不可能であると結論付けていますが、「バストの部分増し」は、理屈では可能だと考えています。

バストとは、つまるところ「胸を含む体の周囲の長さ」のことです。そして乳房の部分には筋肉がなく、ほとんど脂肪だけで構成されています。ならば、乳房ではなく、乳房を載せる土台の方を、後発的に大きくすれば良いのです。

しかし、自分の意思で骨の形を変化させるのは不可能と思いますので、筋肉を増強させることになると思います。

でも、正面のバストの部分だけの筋肉を増やすって……一体、どうやって？ 腕や脚は可動部(アクチュエータ)ですから可能だとしても、胸の部分はどうみても稼働可能な部位とは思えません(ウエストとかヒップなら、可動部と言えそうですが)。

ネットでいろいろ探してみたのですが、私を納得させるような方法は見つけれませんでした(だから、「胸を大きくする方法」を論じている著者は、『〇〇運動』だけでなく、そのメカニズムと数値データを――私が、連載当初からずっーと言いつけていることですが――私に分かるように、示してください)。

私が思い付いた「部分増し」の方法は、これくらいです。

「腕立て伏せで、大胸筋を大きくする」

付録2:「女性のヒップへの興味のなさ」について

前編で、私は、女性の「ヒップへの関心の低さ」指摘していました。これについて簡単に考察してみます。

(江端の考察)

まず、本コラムの推論によれば、バスト、ウエストには、それぞれブラジャー、スカートという、日常的な測定ツールがあるのに対して、ヒップにはこのような代表的なツールが存在しない、ということが考えられます。

スカートは、ヒップの測定ツールにもなっているとは思いますが、その前に「ウエスト」でアラートを上げるので、ヒップの測定ツールとしては認識されにくい、と考えています。

(編集担当Mさんの考察)

「自分で見えにくい部分だから」というのもあるのかなあ……と思いました。

お腹や胸が、自分の目ですぐに確認しやすいのに対して、お尻って鏡に全身をうつしたりしない限り、確認しにくいので……。

(後輩の考察)

単に国民性や文化の違いでしょう。

例えば、ブラジルでは、ヒップへの興味が抜きん出ていると言われています。

付録3:後輩のレビュー(後編)

後輩のレビュー前編は[コチラ](#)

後輩:「江端さんのコラムには『愛がない』。怜悧(れいり)に数式やデータを振り回して、女性の大切なものを破壊しているだけです」

江端:「何を言っているんだ。愛に満ち溢れているじゃないか。『部分痩せ』という無益な試みに終止符を打ち、『順番痩せ』という、ありもしない亡霊の存在を、見事に粉碎してみせただろう」

□

私が小中学生の頃の運動部の部活では、「兎(うさぎ)跳び」という鍛錬があり、「運動中の水分の摂取」が禁じられていました。いずれも、今はナンセンスな(生命の危険さえある)トレーニング理論として、完全に否定されています。

私は、『部分痩せ』『順番痩せ』も同じ類(たぐい)の考え方として、いずれ公に否定されるようになると思っています。

□

後輩:「では、言い換えましょう。『デリカシーがない』」

江端:「言い換えてないだろう、それ」

後輩:「江端さんは、人間の肉体を、筋肉、脂肪、その他の集合体と認識しているでしょう?」

江端:「当然だろう。それ以外に何があるのか?」

後輩:「女性にとっての『胸』というのは、分離可能な単なる『有体物』じゃないんです。『胸』は、コンセプトであり、理念であり、思想です。生き様なんですよ」

江端:「ごめん。今までも、何度も分からないことはあったけど、今回は、最初から最後まで、君が何を言っているのかサッパリ分からない」

後輩:「では、こう言いますか。もし江端さんの考え方や感じ方が、ある1つの数式で表現することに成功し、その数式の正当性が江端さんの行動データで裏付けられた、と仮定しましょう」

江端:「実現は難しいかもしれないが、不可能とは言い切れない……。よし。仮説として受け入れる」

後輩:「それは、江端さんと同じものが、常時、再生でき、分析でき、対応可能であるということです。」

江端:「……」

後輩:「それは、江端さんという『得体のしれない何か』が、江端さん自身の意思や思いを超えて、勝手にコンピュータなどで分析されて、安易に理解されるという日常です」

江端:「それは、……なんか、腹立つな」

後輩:「同じことです。女性にとっての『胸』は『大切なもの』なのです。数式やデータなどで、雑に取り扱われて良いものではないのです。彼女達の胸は、ベープマットやゴキブリホイホイのように、後発的に可換可能な部品ではないのです!」

少しの沈黙の後に、私は彼に尋ねました。

江端:「……あのさ、お前、もしかして、胸の大きい女の子、好きか？」

後輩:「そーゆーことを言っているんじゃねえ!!」

※本記事へのコメントは、江端氏HP上の[専用コーナー](#)へお寄せください。

[アイティメディアID](#)の登録会員の皆さまは、下記のリンクから、公開時にメールでお知らせする「連載アラート」に登録できます。



Profile

江端智一(えばたともち)

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



[“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。



[日本の電力は足りているのか?—“メイドの数”に換算して、検証してみる\(前編\)](#)

夏がくるたびに繰り返される電力需要の議論。果たして、日本の電力は足りているのか、いないのか。まずは日本全国で使われている電力をイメージするために、われわれがいったい「何人のメイド」を働かせているのかを計算してみよう。



[トラブル遭遇時の初動方針は、「とにかく逃げる!」](#)

どれだけ周到に準備をしたとしても完全には回避できない—。悲しいかな、トラブルとはそういうものです。悪天候でフライトがキャンセルされたり、怖い兄ちゃんが地下鉄に乗り込んできたり、“昼の”歓楽街でネーチャンにまわりつかれたり……こういうものは、はっきり言って不可抗力です。実践編(海外出張準備編)の後編となる今回は、万が一トラブルに遭遇した場合の初動方針についてお話しします。



[英語の文書作成は“コピペ”で構わない](#)

実践編(資料作成)の後半となる今回は、マニュアルや論文などの作成方法を紹介します。とはいえ、英語に愛されないエンジニアであるわれわれが、数十ページにわたる英語の資料など、そもそも書けるわけがない!というわけでアドバイスはただ1つ、「マネすること」です。さらに、「だけどマネだけではどうにもならない」と悩む皆さまのために、“江端的リーサルウェポン”も特別に公開します。

Copyright © 2016 ITmedia, Inc. All Rights Reserved.

