

集中力が持続し、生産性が劇的に向上

THE BEST CONDITION

How To Improve Dramatically Your Body And Mind.

100の科学的メソッドと
40の体験的スキルから編み出した

〈新版〉

最高の体調

さいこうのたいちょう

05 ストレス
Stress

06 価値
Sense of values

07 死
View of life and death

08 遊び
Game

01 文明病
Civilization disease

02 炎症と不安
Inflammation and anxiety

03 腸
Intestine

04 環境
Environment

The Super Guide To The Best Conditioning For Yourself.

進化医学のアプローチで、最高のコンディションに導く
Health care from Evolutionary medicine

- ① まずは体調不良の改善
—— 狩猟採集民の食事に変える
- ② 次に運動
—— ウォーキングと筋トレをスタート
- ③ 続いてメンタルの改善
—— 進化論の考え方を活かす

鈴木 祐 Yu Suzuki

CROSSMEDIA PUBLISHING

怒りや不満、不安をコントロールする

この本の目的は、

あなたの日々の不満や不調を根こそぎ解決し、

あなたが生まれ持つ最大のパフォーマンスを

引き出すお手伝いをすることです。

はじめに

日々の不調や不満には様々なレベルがあります。

たんに朝起きれないという人もいれば、仕事の集中力が続かなくて作業が進まないという人もいます。

さらには、怒りや不安がコントロールできずに人生が上手くいかない人、つねに体調不良に襲われている人、毎日の暮らしに張り合いがなく空虚な気持ちのまま暮らしている人など、症状や問題の深刻さには個人差があるはずです。

通常、これらの問題は別々に取り扱われます。

やる気がない人には「自己啓発本」、仕事の効率が悪ければ「ビジネス書」、感情のコントロールができない人には「心理学書」、体の不調には「家庭の医学書」といった具合です。

これはこれで効率的なアプローチですが、いっぽうでデメリットも存在します。それぞれの問題が、あたかも別々の現象であるかのように見えてしまうため、どうしてもその場

しのぎの解決策になりがちなのです。

風邪を引いたら風邪薬を飲み、関節が腫れたら軟膏を塗り、頭痛が起きたら痛み止めを手取る。これらの対処法は間違いではないものの、あくまで表面に現れた症状をやらわらげているに過ぎません。症状の奥にある本当の原因を突き止めない限り、今後も同じ問題は起き続けるはずで

そこで、本書では、より総合的なアプローチを取ります。

まずは現代人が抱える問題の「共通項」をあぶりだし、そのうえで、すべてを柔軟に解決する汎用的なフレームワークを提供するのが最終的なゴールです。

鬱病、肥満、散漫な集中力、慢性疲労、モチベーションの低下、不眠、弱い意志力など、一見バラバラのように見える問題も、根っこまで下りてみれば実は同じもの。すべては一本の線につながっています。そして、その線の正体を暴くカギが、「文明病」という考え方なのです。

詳しいことは、科学的根拠のもと、実践的に解説していきます。ぜひ本書を読んで、文明病から脱却し、本来の自分を取り戻していただけたら幸いです。

はじめに 004

プロローグ 014

第1章 文明病

- 1 「文明病」が心と体を蝕んでいく 020
- 2 かつてないレベルのカロリーを摂取している
- 3 古代ではあり得ない「肥満」という現象 024
- 4 都市部の若者とヒンバ族では集中力に大差が！ 022
- 5 豊かになればなるほど鬱病が増えるのはなぜ？ 026
- 6 旧石器時代の食事法で健康を取り戻した 029
- 7 「炎症」と「不安」——現代人の不調の原因を排除く 034

炎症と不安

炎症編

- 1 長寿な人の共通点は、体の「炎症レベル」が低い 038
- 2 炎症が長引くと全身の機能が低下する 040
- 3 内臓脂肪が減らない限り、体は燃え続ける 042
- 4 狩猟採集民の炎症状態はどうなっているか？ 046
- 5 睡眠と炎症の関係——カリフォルニア大学の分析 049
- 6 トランス脂肪酸と「孤独」 051

不安編

- 7 不安障害の患者は15年で2倍に増加 055
- 8 「ぼんやりした不安」と「はっきりした不安」 058
- 9 不安は記憶力、判断力を奪い、死期を早める 060
- 10 危険を知らせるアラームとしての役割 064
- 11 農耕を始めて身長が20センチ低くなった？ 067

第3章

腸

- 12 アフリカ人には未来という感覚がない 071
- 13 ピグミー族の「時間割引率」は異常に高い 074
- 1 現代人の腸はバリアがほとんど破れている 078
- 2 衛生的な生活が免疫システムを狂わせる 082
- 3 抗生物質を使うと腸内細菌が大量に死ぬ 085
- 4 発酵食品の凄い効果——ロンドン大学の研究 090
- 5 このサプリを使えば症状は改善する 092
- 6 食物繊維の驚くべき病気予防効果とは？ 096
- 7 食生活を「再野生化」して腸を守る 100

実践ガイド

102

環境

- 1 人は環境に影響を受ける——グーグルの実験 106
- 2 自然を失い、友人を失った人類の末路 108
- 3 疲れたらマッサージ？ もっといい方法がある 110
- 4 孤独だった人に友人ができる？と寿命が延びる 115
- 5 “偽物の自然”にもリラクゼーション効果がある 118
- 6 私たちの身近にあるパワースポットとは？ 122
- 7 オランダの実験でわかった自然生活の効果 124
- 8 人間の脳は人間関係をつくるのが苦手 128
- 9 「時間」をかけて脅威システムをオフにする 132
- 10 「同期行動」することで絆が深まる 134
- 11 友情を育むには「互恵」が欠かせない 136

実践ガイド

141

第5章

ストレス

- 1 過剰なストレスが全身を壊していく 146
- 2 ストレスを感じたときに効くひと言とは？ 149
- 3 寝不足が続くとダメージを修復できない 152
- 4 優良ホルモン「メラトニン」が増える眠り方 155
- 5 40分の昼寝で完全回復——NASAの研究結果 158
- 6 ウォーキングだけでストレスは激減する 161
- 7 ハマるとやめられない「超正常刺激」の正体 165
- 8 スマホの使用時間が長い人ほど不安が大きい 168
- 9 デジタル断食は失恋？——ドアッジ博士の見解 171

実践ガイド

174

価値

- 1 ぼんやりした不安を解消するたった1つの方法 178
- 2 未来に目的があれば迫害すら乗り越えられる 182
- 3 原始人にとって生きる意味は単純だった 184
- 4 あなたの人生における価値観とはなにか？ 187
- 5 ミシシッピ大学の「価値評定スケール」とは？ 189
- 6 「価値」と「目標」はどこが違うのか？ 192
- 7 さあ実践！「人生の満足度を高める自己分析」 195
- 8 幸福感が高まるのは「貢献した」とき 203

実践ガイド

205

死

- 1 死を想うことでより良い生き方を選べる？
- 2 無意識に死への不安を感じている ²¹³
- 3 死の不安に対して原始仏教が示した解決策 ²¹⁵
- 4 畏敬の念をもつと体内の炎症レベルが下がる ²²⁰
- 5 自然、アート、偉人、感嘆するのはどれ？ ²²²
- 6 「マインドフルネス」は効果があるのか？ ²²⁷
- 7 瞑想すればきつと何かが変わるといふ誤解 ²³⁰
- 8 食べながら瞑想「マインドフルイーティング」 ²³³
- 9 禅僧が到達した死を超越した境地 ²⁴⁰

実践ガイド

²⁴¹

遊び

- 1 もし「遊び」を奪われたら人はどうなる？
- 2 娯楽があふれているのに楽しくない ²⁴⁸
- 3 ルール化することで「いまここ」に集中できる ²⁵²
- 4 幸福感が上がりやすくなる「3のルール」 ²⁵⁵
- 5 現在と未来の心理的な距離を縮める方法 ²⁶²
- 6 「数字」の報酬効果——シカゴ大学の調査 ²⁶⁶
- 7 メタ認知を使ったフィードバック ²⁷¹
- 8 人類は大人になっても遊ぶ必要がある ²⁷⁷

実践ガイド ²⁷⁹

エピソード ²⁸²

巻末付録 『無（最高の状態）』ダイジェスト版 ²⁸⁹

カバーデザイン 金澤浩二