

## エッセー

## 総合系科目を13年間担当して思うこと

理学部生理学科教授 松山 伸一

2010年度に「生命科学入門」を担当して以来、あっという間に13年の月日が経ってしまった。2016年度に科目名が「生命の科学」に変更されてからは春と秋の両学期に開講してきたが、定年退職により今年度を最後に退く。

「生命科学入門」は高校生物の教科書を参考に授業内容を構成し、それに付随するさまざまな学際的話題を盛り込んで講義していた。授業での反応や授業評価アンケートで好評だったにもかかわらず、受講生が30～50名とさびしかったので、多くの受講生を集めていた理学部の先生にコツを尋ねたところ、シラバスに「科学の基礎知識がなくても理解できる内容である」という文言を入れてから受講生が増えたと教えてくれた。そっくり真似したところ、多数の受講生を得てうれしい悲鳴を上げることとなった。文系の学生は自然科学系の科目に興味はあるものの、単位を取るのがむずかしいと敬遠していることを知った。実際、文系の学生は熱心に聴いてくれて、成績も理学部の学生と比べてまったく遜色がなかった。

授業を重ねるごとに、学生が、生命科学一般より、雑談として取り上げていた食と栄養、健康、医療、美容など、身近なことにより強い興味を示していることに気付いた。私が専門とする生化学は栄養科学や医学と同じ基盤に立つ学問なので、「生命の科学」からは「生命体としての自分自身に対する科学の目と好奇心を養う」ことを目標に授業を展開するスタイルに変えた。栄養科学と医学は正面から学んだことがなかったので、さまざまな専門書や学術雑誌で勉強したが、なかなか学生の前で自信を持って話ができるころまでは理解と納得が得られなかった。そこで、体系的に学ぶ場を求めたところ、医師を中心とした医療関係者が集う「栄養医学の勉強会」にたどり着くことができ、そこで学んだことによって、安心して講義ができるようになった。また、臨床現場でのさまざまな試行錯誤の苦労話を聞いて、専門書に記述されている高いエビデンスに基づくことでも、知ったかぶりで安易に話してはいけない多くの事例があることを教えられ、栄養医学の奥深さと繊細さを感じた。

男女を問わず、めまい、頭痛、冷え性、動悸・息切れ、下痢・便秘、朝起きられない、疲れやすい、肌荒れ・ニキビ、イライラや落ち込み、意欲減退、集中力低下、生理不順などに悩んでいる学生は多く、医療機関を受診してもなかなか改善しない経験を持っている。そのような学生は、体質や遺伝、過労や睡眠不足、ストレス、精神的な弱さなどが原因だと思い、改善をあきらめて、がまんしていたり、薬でしのいでいるため、生活の質は低下し、楽しいはずの学生生活が輝いておらず、学修の活力も奪われている。その主要な原因が、食に関する誤った認識、ダイエット、不規則な食生活、食費の節約

などから生じる低栄養であることを自覚している学生はほとんどいない。実際に、栄養科学の基礎、人体と疾病の仕組みなどを授業で学びつつ、半信半疑ながらも食事の改善に取り組んでみた結果、さまざまな不定愁訴が消えたり、モチベーションや学習能力が向上したりした学生は少なくない。単位が取れず、留年、休学あるいは退学した学生の中には、努力したにもかかわらず、原因が分からないまま、悩み苦しんだ学生がいたこともリアクションペーパーからうかがい知ることがしばしばあり、学生の食と健康は大学の教育力に直結する重要な課題であると感じている。

エビデンスレベルの高い情報には科学的な信憑性はあるけれど、あくまでも一般化された情報であり、個々の学生にとって有効かどうかは別問題である点が栄養医学を教授するむずかしさである。ヒトの体は多種多様なので、一人一人食事法や健康法は異なり、万人にあてはまる答えはないのだが、「人それぞれですよ」で話を終えたら学生の期待に応えられない。リアクションペーパーを通してすべての学生に思いを馳せ、どこまで寄り添えるかをささやかながら積み重ね、それが学生によっては救いになったり、活力の素になったり、毎週の楽しみになったり、家族のために役立つ知識を得た喜びになったりしてくれたときが、伴走者としていっしょに走れたと感じさせてもらえる瞬間だ。

食物があふれる現代において、なぜ、大学生に食育が必要なのか、なぜ、大学でテレビの健康バラエティー番組やカルチャーセンターの健康セミナーみたいな授業をしているのかといぶかしがる向きもあるだろう。本来ならば、人として健康に生きていくためのリテラシーは高校までの教育で身に付けさせるべきだろうが、今の理科教育は研究者養成の色彩が強く、多くの理科嫌いを作っているだけではないだろうか。また、マスメディアやSNSによって食物にされ、破壊されつつある栄養医学を修復して地道に広めていく必要もある。低栄養の実態と対処法を知らないまま社会に出れば、仕事のパフォーマンスは上がらず、ストレス耐性は低下し、生活習慣病などの将来の深刻な問題にもつながってキャリアを止める可能性がある。若者の低栄養は妊娠・出産にも影響を与えており、子供が生まれない国は早晩亡びることになる。卒業後は学ぶ機会が少なくなる学生に対して、大学には最後の砦として果たすべき役割があるのではないだろうか。

長期化するコロナ禍で食と健康の改善を要する学生の深刻度が増してきているのを気かけながら、退職の日を迎えることになりそうだ。

まつやま しんいち