

# 口腔の役割

## 二刀流

右手に大太刀、左手に小太刀の二刀を用いる兵法を完成させた宮本武蔵。13歳で初の決闘に勝利、以後60余回、決闘では負けなしの剣術家・兵法家として知られています。身の丈6尺（約180cm）、江戸時代初期としてはかなりの大男。62歳で熊本の霊巖洞という洞窟にこもり、剣の極意を記した『五輪書（ごりんのしょ）』を執筆。64歳で亡くなる直前には自身の生き方を21か条に記した『独行道（どっこうどう）』に書き残すなど、およそ認知症とは無縁でした。

ところでこの武蔵、日ごろから干飯（ほししい）を食べる習慣があったといわれています。干飯は玄米を炊いて1週間、天日干ししたもの。これがとにかく硬いのですが、武蔵はこれを袋に入れて持ち歩いていたのだそうです。咀嚼回数が増えると、脳の血流量が増加し、脳が活性化することが知られています。同じグラム数の白米と干飯を同じメニューで1日3食、食べ比べた実験があります。白米の食事の咀嚼回数の合計は1日834回。翌日、干飯で実験したところ、約3倍の2351回だったそうです。さらに咀嚼回数だけではなく、硬さと脳の血流量を比べた実験もあります。ガムと干飯、どちらも脳は活性化していたそうですが、特に干飯を噛み続けていた場合、側頭部がより顕著に活性化されたそうです。側頭部は感情に関係する場所。ここが活性化すると自分の気持ちをコントロールしやすくなり冷静になれます。その結果、集中力が上がることになります。咀嚼回数だけでなく、より硬いものを食べることが大切だとわかります。



宮本武蔵像 下段の構

1582? ~ 1645

(島田美術館蔵 熊本県指定文化財)

さて話は変わりますが、日本のプロ野球からメジャーリーグに移籍した大谷翔平。投打にわたる活躍を繰り広げ、海外でも高く評価されています。ある記事によれば高校時代は毎日、合計で丼（どんぶり）10杯分のご飯を食べていたそうです。アスリートにとって食事はトレーニングの一環、圧巻の食事量で体を作り上げたことになります。ちなみにこの量、おかずを入れれば1日6000~7000Kcalを摂取していたと予想されます。これは成人男性の3倍の量ですが、裏を返せば成人男性の3倍の咀嚼回数ということになります。こちらは投手と打者を共に本格的に行う『二刀流』ですが、193cmといわれる長身で身をこなすわけですから、まさに現代の宮本武蔵そのものといえそうです。

『二刀流』の兵法こそ異なりますが、2人の冷静さと集中力は、共通して毎日しっかり噛んで、歯を丈夫に保つことにあるのかもしれない。

<参考>知識の宝庫！ 目がテン！ ライブラリー

<http://www.ntv.co.jp/megaten/archive/library/date/15/03/0308.html>

【歯科口腔外科診療部長 今井 正之】

