

## Book Review

### 最近、私の読んだ本・・・前田 親範

#### ■ 封印された古代日本のユダヤ / 教科書には絶対書かれない古代史の真相 / 著者：中原和人、松重楊江



この歳になると、加賀梅をいただく己のルーツが知りたくなり、本籍の寺などを調べて見たが、昔の本堂は戦争で焼け落ち、石碑等では4代前までしか辿れない。そこで、「日本人のルーツ」という壮大なるテーマに挑んでいるところであるが、これがまた面白く、調査原稿だけでも数十枚も書いてしまった。全部を紹介できないのが残念であるが、キーワードは、

- ・「歴史は後から創られる」史実と事実とは違うと云う事
- ・「ミトコンドリアDNA」の塩基配列から人のルーツを辿ると、世界の母親は35人で、更にそのルーツは、アフリカの大地溝帯で生れた一人の女性(グレート・イブ)に辿りつくという。
- ・アフリカの大地溝帯で生れた[現代型人類(ホモ・サピエンス)の大拡散]は、15～10万年前に始まり1万年前に終わった。
- ・ミトコンドリアDNAは母系に100%遺伝し、1万年に1回の割合で「環境適応などで変化」する。

日本人のDNAを調べてみると、世界の35人の母親の

うち、少なくとも9人(D,M7,B,G{Y},A,F,M9,CZ{M8a},N9)がおり、単一民族どころか最も混血率の高い民族である。しかし、逆に考えると最も環境適応能力の高い民族であるのかもしれない。

血液型からも興味ある分類がある。黒色人種は全てO型で、黄色人種はA型(一部ユダヤ人系はO型)で、白色人種はB型(一部日本人系はAB型)である。

BC1900頃、イスラエル人「ヤコブ」の12人の息子の内、ユダが住みつき繁栄したのがユダヤで、今のイスラエルであるが、やがて衰退し世界各地に散っていった。

その後、陸や海のシルクロードを管理していたのもユダヤ人、フェニキヤ人で、当然日本にもその足跡を色濃く残している。特に八戸～十三湊を結ぶ付近では、宝船(交易船)の七福人の恵比寿さまはエブス人のこと、アブライを意味する戸来(へらい)村や戸来岳もあり、大和言葉と思っていた「ひい、ふう、みい、・・・」「ヤリ、ソラン、ソラン・・・」「ハケイ、ノク、ノク」はアブライ語なのである。

我々の体の中に流れている「ユダヤの血」を、嫌わずに再認識するのも、世界平和に繋がるのではなからうか。

■ 発行元/たま出版

■ 単行本 271頁 = 1,575円(税込)

### 最近、私の読んだ本・・・奈良利男

#### ■ 脳を鍛えるには運動しかない / 著者：ジョン・J・レイティ (訳：野中香方子)



このところ、必要に迫られ脳科学に関する本を読んでいる。この本もタイトルに脳とあるので手に取ってみた。運動すると体にいいということは漠然と知っていたが、この本には運動が脳にいいと書いてある。著者はハーバード大医学部の精神科医である。

原題はSPARK。脳科学では脳細胞に電流が流れる現象をスパークという。発火と訳されている。スパークには生氣という意味もあって、原題は「脳を発火させて生氣を取り戻そう」との意味があるようだと言っている。

ヒトは哺乳類の一種として進化してきた。両生類から哺乳類に進化したのは約2億2千万年前といわれている。そして、チンパンジーとの共通祖先から分かれたのが約600万年前である。以下はこの本の内容である。

ヒトの祖先は肉食獣に襲われることが最大の脅威であり、その敵からのがれるために走る能力を発達させた。

また、昆虫などの餌をとらえるために走る能力を必要とした。ヒトは長い時間をかけて、走る生活をしながら進化を続け、今日まで命をつないできた。ところが、現代はどうか。私たちは生きていくために走る必要など全くない生活になっている。

ヒトの祖先にとって走るのは生存にかかわる反射である。そのとき、すべてのエネルギーを筋肉に集中する必要がある。脳が敵の存在を察知し、走る必要があると判断すると、内臓に送る血流を制限し筋肉の血流を増やす。そのために脳と内臓のすべての機能を動員し、必要なホルモンを分泌するなどしてシフトを変える。危険が去るとシフトを元に戻して、脳をリセットする。その時、ストレスが解放され、脳は活性化する。具体的には、ジョギングなど脈拍120程度になる運動を週3-4回、30分間行なう。

「うつ」や「パニック障害」などの現代病が増えたのは、ストレスが多くなっていることもさることながら、ヒトが本来持っている走る機能を使わない生活になったのが原因、というには説得力がある。ボケ防止、あるいは健康な脳を維持したいと思っている方に一読をお勧めする。

■ 出版社/日本放送出版協会

■ B6版 345頁 = 2,205円(税込)