

# 福岡ハカセの 「動的平衡から考える」

新型コロナウイルス感染症の発生により、社会状況や生活環境は随分変化しました。

健康や自分の身体に対する意識が高まったという方も多いでしょう。

生物学者・福岡伸一先生によると、生命は「絶えず移り変わる流れの中にある」と言います。

「生命とは何か」——。福岡ハカセと一緒に考えてみましょう。

## 今日のわたしは昨日のわたしではない。

**ゆ** 河の流れは絶えずして、しかも、もとの水にあらず。よどみに浮ぶうたかたは、かつ消え、かつ結びて、久しくとどまりたるためしなし。ご存知、中世期の古典、鴨長明による「方丈記」の冒頭である。これほど見事に生命の有り様を活写した表現をわたしは知らない。

わたしたちの身体でもこれと同じことが絶えず起きている。わたしたちは食べ物と身体の関係、ガソリンと自動車の関係と同じものだと捉えがちだが、それは正しくない。食べ物は、摂取されると、大半は全身の細胞に散らばって、そこに溶け込んでいってその一部となる。つまり、ガソリンと自動車の例えに戻れば、ガソリンの成分が、自動車のタイヤ、窓、座席、エンジンのネジなどに成り代わっていく、という奇妙なことが起きていることになる。

それだけではない。身体のあらゆるパーツは、ものすごい勢いで絶えず分解されている。それは、古くなったから、使えなくなったからではなく、たとえてきたてホヤホヤのパーツであっても、情け容赦なく分解され、捨て去られている。その分、摂取した食べ物の成分を使って絶えず再合成が行われている。つまり、かつ消え、かつ結ばれている。

例えば、わたしたちの身体のうち、いちばん速い速度で、入れ替わっているのはどの部位だろうか。それは消化管の細胞である。およそ2、3日で入れ替わる。だから、ウンチの主成分は、食べかすではなく、自分自身の細胞の残骸なのである。

つまり、食べることは、自分自身を作り替えることであり、自分の生命は、絶えず移り変わる流れの中にある。これをわたしは「動的平衡」と呼ぶ。絶えず動きながらバランスを作り直すこと。生命のもっとも本質的な姿である。だからこそ生命は、柔軟であり、適応的であり、レジリエントでありえる。病気になっても回復し、怪我をしても治る。

それゆえ、今日のわたしは昨日のわたしではない。数週間もすればかなりの部分が入れ替わっている。一年も経てば物質レベルではほとんど別人となっていると言っても過言ではない。久しぶりに会ったら、お変わりありませんね、ではなく、お変わりありまくりですね、と挨拶するのが正しい。何かに固執することは意味のないことなのだ。

ではなぜ、生命はそんなに一生懸命、自分自身を作り替えているのか。そんなに変転しているのに、どうして記憶は保持され、自分は自分と考えるのか。動的平衡の考え方から、それらの疑問にお答えしていきたいと思う。そうすれば自分の健康と生命を捉え直すことができるはずだ。



ふくおか しんいち  
福岡伸一

生物学者。1959年東京生まれ。京都大学卒。青山学院大学教授・米国ロックフェラー大学客員教授。分子生物学研究のかたわら、「生命とは何か」をわかりやすく解説した一般書を次々と発表。代表作にベストセラー『生物と無生物のあいだ』、『動的平衡』シリーズ、『福岡伸一、西田哲学を読む』など。大のフェルメールファンとしても知られ『フェルメール 光の王国』がある。近作に、『生命海流 GALAPAGOS』、冒険小説『ドリトル先生ガラパゴスを救う』など。読書人のためのセミナー「福岡伸一知恵の学校」主催。2025年の大阪・関西万博で「いのちを知る」テーマ事業を担当。

〈公式サイト〉 <https://www.fukuokashinichi.com> 〈Twitter〉 [@fukuoka\\_hakase](https://twitter.com/fukuoka_hakase) 〈note〉 <https://note.com/fukuokashinichi> 〈YouTube〉 <https://www.youtube.com/c/fukuokashinichi>