

戦前のアメリカ空軍では、戦闘以外の航空機事故が頻発していました。訓練された優秀なパイロットが操縦し、整備された機体であるにもかかわらず、毎日のように事故が起きていたのです。

ある研究者が、操縦室（コックピット）が原因ではないかと考え始めました。「トップガン」でトム・クルーズが乗っていたあの狭い操縦室です。操縦室はすべてのパイロットの平均的な体型に基づいて設計されてきました。しかし、全パイロット（約4000人）の身体測定を10項目で行い、どれくらいの人がその10項目すべての平均値に該当するかを調査した結果、なんとゼロ。全ての項目が平均値の範囲に入る人はいなかったのです。3項目が平均値と一致するパイロットでもわずか3%でした。

つまり、全てのパイロットにとって操縦室は使いにくかったのです。

これが「平均値の罠」です。最終的には、操縦室内で椅子の高さや操縦桿の位置などを個々のパイロットが調節できるようにしたところ、事故は劇的に減少しました。

平均値を基準に対応することはよくありますが、果たしてそれが正常値なのでしょうか。医療でも、血液データなどは健常者の平均値を基に正常範囲が決まります。それがその方にとって正常値であるとは限りません。同様に、食品の「健康に良いもの」という評価も、誰にとってなのかを考える必要があります。実際、同じ食品でも血糖値の上がり方は人によってバラツキがあるそうです。

もちろん、すべてのデータが嘘とということではありませんが、人の

データの平均値は自分にとっての正常値とは限らないということは頭に入れておいたほうが良いですね。

### 噛むこと

もちろん歯科なのでよく噛むように！ということは訴えています。最近になってその効果を示すデータが多方面から発表されています。当然だと思えますが、やはり噛む効用は大きいのです。逆に言うと、噛まない社会になってきたということです。食べ物も柔らかくなりました。ガムを噛んでいる人もあまり見ません。あえて硬いものを噛むことを意識しないといけませんね。

