

もつと、 ずつと、 いい日

隔月刊「もつと、ずつといい日」
発行 / 2019.7.25
株式会社MOZU
東京都新宿区西新宿3-17-7
Tel / 03-5755-3150
企画・編集 / スタッフHMNS
無断禁転載・非売品(会員誌)

現代人の体温不調は「体内時計のリズム」の乱れが原因か

心配な子供たちの
適応障害

近年、体温の高低と健康との因果関係についての「健康論」が喧(かまびす)しい。特に現代人に増えている低体温化の問題が叫ばれて久しい。

「今の人はあまり体を動かしませんし歩く量も、筋肉を使うことも全体的に減っています。それらは体温を守っている大事な役割なのですが・・・」

現代人はそうした筋肉持久力などの身体活動量が年々低下している。といって体温を調整する機能が低下しているのかと云えば、「人間にはホメオスタシス(恒常性)が働いているので、そう簡単にそれが崩れることはありません」とした



かがみもり さだのぶ 鏡森 定信

富山大学名誉教授。温泉療法医。日本温泉気候物理医学会 専門医。
昭和48年金沢大学大学院医学研究科特任
昭和48年～55年3月金沢大学医学部助手を経て助教授。
昭和55年4月～61年7月富山医科大学医学部助教授を経て教授。
平成17年11月富山大学医学部長に就任。
平成18年富山大学大学院医学薬学研究所(医学)教授および薬学教育部長に。
平成18年4月富山大学大学院医学薬学研究所副研究部長を務める。
平成19年11月富山大学富山大学理事・副学長に就任。
平成21年3月富山大学退職、富山大学名誉教授就任。
平成21年4月～ 独立行政法人労働者健康福祉機構 富山産業保健推進センター所長(非常勤)。
平成24年4月～ 30年3月 富山県立イタイイタイ病資料館館長(非常勤)。
現在 NPOきんたろう倶楽部理事長、イタイイタイ病資料館名誉館長。

上で、先生が指摘したのが「体を温める恒常性は整ってはいるけど、問題は生活のリズムの乱れ」だという。

「体温が上がる朝にしっかりと食べない。体温が下がる夜にしっかりと寝ない」

その不規則生活のために、朝夜サイクルの時間を刻みながら体の機能に活動と休息を与えている「体内時計」が乱れているのが原因ではないかと見ている。

その乱れは健康面のみならず精神面にも表れ生活行動にも影響を及ぼす。先生はその乱れの代表的な症状例として「子供の適応障害」の問題をあげた。「学校のリズムについていけな

い不登校の子供たちを見ていますと、確実に体内時計のリズムが狂っていますね」

現代人の低体温化や体温の高低と健康との因果関係を考える時、「運動と食べる」と体温リズムなど、私はそうしたことを中心に研究してきましたが、そう思いますね」

先生の指摘は示唆的で興味深い。乱脈な食生活や運動不足などの生活習慣あるいは不規則生活による体内時計リズムの乱れが、現代人の恒常性機能を脅かし体温調整機能に支障をきたす原因となつているのかもしれないのだ。

床周困と協力して健康になる

話題は変わるが、先生の活動は実に広範多岐だ。話者としての研究や講義をはじめ自治体、研究機関、民間等々の主催の健康講演会やセミナー。地域医療・保健支援活動。富山県立イタイイタイ病資料館名誉館長などの公的要職も歴任。活動実績は枚挙にいとまがない。

ただ注意深く見ると八面六臂の活動は一つの柱に集約されているようにも思える。

それは県民と共に健康な富山県づくりに汗を流す、いわば郷土愛を核とした地域貢献活動である。「健康づくりは一人で頑張る人も必要だけれど、それを支える地域、民間、行政などいろんな人が手を携えていかないと解決しません」

現在、先生がその活動の一環として力を注いでいるものに(水中)温水プールを活用した健康法がある。主に高齢者の運動不足解消や体力向上を目的としたものだ。そこで実践しているのが「鏡森式」でもいべき独特なストレッチ法だ。

「この狙いは「温水療法と称する一石二鳥の温熱療法」にあるという。紙幅の関係で詳細説明は避けるが、これを考案したのは「早く体温を1℃上げること」だったよう

「温水中で体が伸び血行がよくなる。ストレッチ運動をするとさらに血行が促進され体温の上がりも早くなります。それを組み合わせると和温療法※②です」

床暖房で過(こ)せれば、それは最高ですよ

最後に先生に遠赤外線温熱ケアドーム「ひだまり」や床暖房「遠赤王」を念頭に置いて、体温管理という視点も含め寒冷地における暖房についてのお尋ねをした。「どのような暖房についてどう思われますか・・・と問うと、間髪を入れず「特に床暖房はクリーンで暖かいですよ。建物に関してははしかるべき断熱をして床暖房で過(こ)せれば」と所見を言った後、寒冷地に住む富山県人の皮膚感覚が呼び戻されたのか、先生はしみじみとした口調で感情を込めるように「それは最高ですよ」と語気を強めた。

ちなみに、先生のお宅は30年前から床暖房を取り入れているという。

※①「ヒートショックタンパク」とは：細胞が熱等のストレス条件下にさらされた際に発現が上昇して細胞を保護するタンパク質の一群。ストレスタンパク質とも呼ばれる。

※②「和温療法」とは：専用の乾式サウナで体をマイルドに温める温熱療法の一つ。鹿児島大学医学部の鄭(てい)忠和元教授が重症慢性心不全に対する治療法として開発した療法。

～今月の「誰でもわかる薬機法入門講座」はお休みいたします。～

遠赤外線と健康 ●《血液の流れの滞りと血管疾患》

遠赤外線は体内環境を整えてくれる名医で、

『遠赤王』は転ばぬ先の健康の杖です。

未病対策に役立て、いつまでも健康で過ごしたいですね。

健康長寿を妨げるもの

いつまでも健康で長生きをしたい…

「健康長寿」は、人類究極の願望ですね。

叶うことなら、幼少・青壮年の時代を病気になることもなく健康に過ごし、肉体は加齢と共に徐々に老い、衰退しても認知症になることもなく、相応の寿命を生き、やがて眠るように穏やかな顔で人生の終焉を迎える。

誰もが願う絵に描いたような終末の姿ですね。

江戸中期の本草学者で儒学者でもあった貝原益軒の有名な著書に『養生訓』という本があります。健康管理の処世訓をまとめた大衆衛生書です。

その中で貝原益軒は自己の欲望（内欲）を抑え外部の悪い環境（外邪）を防げば、「病気になるらずに天寿を保つだろう」と書いています。

要約すれば、時々の欲望に身を任せ欲するままに行動をしていると健康を害す。外部環境も考え、健康に用心すれと戒め説いています。時代を超えた普遍的な真理を言い表した健康法でしょう。

本当に内欲と外邪を心得れば、私たちは病気になるらずに天寿をまっとうできるのでしょうか。残念ながら、答えは「いい

え」です。

私たち現代人は、あまりにも健康長寿を妨げる劣悪な環境に身を置きながら生きています。特に心配なのが「体内環境」です。それは腸環境や「血管・血液環境」と言ってもいいでしょう。長年、心疾患、脳血管疾患が病別死因の上位を占めていることが、それを証明しています。

流れる血液に「不通即痛」はない

流れる川の水は腐りません。その例えと同じで血液やリンパ液、髄液などの流れが滞る、いわゆる東洋医学でいう「瘀血」（おけつ）状態と、それを生じさせる血管内の環境悪化が、心疾患、脳血管疾患をもたらす大きな起因と考えられています。

「不通即痛、通即不痛」という言葉があるように「瘀血」は多くの病気とも関連します。どうすれば血管状態や血流を良くすることができるのでしょうか。食生活や生活習慣の改善などいろいろ対策があります。ここでは手軽で安全な対策として遠赤外線を用いた改善法を考えてみましょう。

陶磁器製の金魚鉢の中の金魚は、酸素注入濾過装置がなくても、水は腐らず生命活動ができるのはなぜでしょう。答えは陶器を焼き固める原料（土）に遠赤外線を放射する物質が含まれ、それが水槽内の水分子に働きかけ共振共鳴現象を起こして振動させ、空気中の酸素を取り入れ、いわば水を攪拌しているからです。

でも水槽を覗いても水面が振動で波立っている様子は確認できません。なぜなら水分子同士が衝突する回数は天文学的で微振動だからです。

私たちが遠赤外線を用いたら体のなかで何が起こるでしょう。金魚鉢と同じです。血管内腔を狭くさせ血流を阻害していた血管付着物は微振動で徐々に剥離され血流が円滑になり、「瘀血」状態もゆっくりと改善されると考えられます。どうすれば体に遠赤外線を照射させることができるのでしょうか。例えば、『遠赤王』シリーズの製品を上手に生活に取り入れることです。転ばぬ先の健康の杖として役立つことが期待されます。

「食」のコラム



毛細血管を鍛えて血流促進！シナモンの力。甘いお菓子やカレーに利用されるシナモンは、毛細血管を修復し、血糖値正常化・血行促進に効果的です。また脂肪細胞を小さくする効果があるので、ダイエットにもおすすめ。身体全体のめぐりが良くなることでアンチエイジングにも効果を発揮します。身体を温め女性に嬉しい効果の高いシナモンは、ジンジャーや血流促進作用のあるカルダモンと組み合わせ

せて、チャイもおすすめですし、珈琲や紅茶に混ぜたりすることで簡単に摂取できます。ハーブティーに利用する際は、チャイのようにハーブより先に煮出すのがコツ。シナモンスティックで淹れるときは、煮出すときに折っておくと、香りと効能を抽出しやすいので、覚えておくといいですね！シナモンの摂取量は2～3日に1～3g程度で十分です。過剰摂取をし過ぎると、クマリンといわれる成分の影響で、肝障害を引き起こす可能性がありますので注意が必要です。



- ・お好みのドリンクやお菓子…適量
- ・シナモンパウダー…適量

ミルクティーやコーヒー、カフェオレなどにひとふり、アップルパイや、アイスクリームに適量かけるのもオススメです！



一步入れば、石田家は『遠赤王』の湯船から “光と家族愛”の「名湯」が溢れ流れる「癒しの場」

柔らかい物腰のなかにも芯の強さと、
聡明さを感じさせる女性。それが石田さん
に会った時に受けた第一印象だった。

「一步入ると「癒しの場」でした・・・」

この言葉は彼女が初めて“光の名湯”
『ひだまりや』の暖簾をくぐり「入湯」した
時の感想を語ってくれた言葉である。

実に言い得て妙な表現だ。この店舗が
何を提供している店なのかを見事に言い
表している。

「トンネルを抜けると雪国であった」。

この言葉を聞いた瞬間、なんの脈絡も
なくなぜか筆者の脳裏に川端康成の名作
「雪国」の書き出し文が重なり合い、表現
力豊かな彼女の感性に妙に感心させられ
ながら取材は始まった。

「たまたま両親とここ（巣鴨地藏通り商店
街）を歩いていたら足湯の店ができるとい
うのを聞きまして」

それが『ひだまりや』との出会いだった。
「母は膝が悪かったこともありまして。そ
れに足湯なら着衣のまま気楽に入れるの
で・・・」

多くの利用者がそうであったように、彼
女もまた最初は道路沿いから店の様子を
窺いながら意を決し入店したという。

以来、幾度となく店に足を運んでいる。
よほど気に入ったのだろうか。当初は『遠
赤王』をレンタルで導入し、現在は購入し

て常用をしている。

どこか気になる健康上の不安があっ
ての購入であったのかを問うと、上品な笑
いを浮かべ「私はどちらかと言えば健康な人
間の方です」と即座に頭を横に振った。

母親の痛む脚を案じての購入かと思っ
ていると、「実は自転車の事故で頸椎を痛
めた妹のために買った」のだという。

頸椎は頭部と体幹の間に位置し、生命
を維持する脳幹下部と下肢の機能を司る
神経(頸髄)を保護する通り道の脊柱管を
構成する重要な部位だ。その上部の「頸椎
(1～2番辺り)を強く痛めてしまった」よ
うだ。

この部位が刺激を受けると強い痺れや
痛みが起こる。一般的には長く立つこと
も、歩くことさえもできないほど辛い症状
を伴うことも多い。

さまざまな療法があるなかでなぜ遠赤
外線に関心を持ち『遠赤王』購入に至った
のか。それにはこんな経緯があった。

きっかけは「妹を有名な病院に連れて
行った後の帰り」のことだった。池袋で彼
女の目に「遠赤外線を用いた治療をして
いるある治療院」が止まった。

その時に「妹は池袋に行くのすら大変
な体だったので、家に治療院で使うような
遠赤外線を当てられるものが置けたら
いいなと思った」というのだ。

実際には、それは経済面も含め諸般の
理由から無理なことだった。しかし、その
頃の妹さんの症状は、彼女がそんな気持
が起きるほどで、「精神的にまずい状態に
なっていて、鬱になって自殺でもされた
ら」と真剣に案じたようだ。

そうした矢先に縁があったのが前述し
た『ひだまりや』との出会いだった。『遠赤
王』は彼女の「懐のマナー」で購入した。
「妹はここ(『ひだまりや』)まで来るのが
やっという体力でするので、いつも家で使え
るのは有難いです」

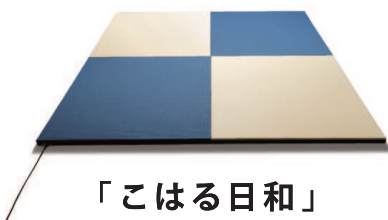
目に見えてすぐに効果が出るわけでは
ないですが、妹は「暖かく、それでいて寝て
いる時に汗をかかずとても気持ちがいい」
と喜んで使っているという。

勿論、石田さんも母親も折に触れて『遠
赤王』を愛用している。

「思っていた以上に使ってもらえてよかつ
たです。それに私自身がいろいろな意味で
『遠赤王』に助けられていると思っていま
す」

彼女はそう述懐してくれた。
いまや石田家は、家に一步入ると『遠赤
王』という湯船から“光と家族愛”の「名
湯」が溢れ流れている『ひだまりや』顔負
けの素敵なお「癒しの場」となっているに違
いない。

■こんな方にオススメ!



「こはる日和」

250,000円～500,000円(税別)

型式 EPT-800A

サイズ:1畳、2畳、追加キット(写真は2畳タイプ)

消費電力:200W～800W



リラックスしたい方

洋室中心の建物が増えている日本。和室が減少している今こそ、もう一度畳の心地良さに触れてみませんか。こはる日和は緩やかにじんわりと身体内部まで温め、全身をリラックスさせてくれます。



慢性的な冷えにお困りの方

遠赤王の呟き⑥ —生命はどこまでわかるのだろうか?—

【生命活動を支えるミトコンドリアの神秘(2)】

私たち人間のご先祖様とミトコンドリアの先祖とが約10億年以上前に運命的に出会い、お互いが生きるために「ある利害が一致」して一つの細胞内で「共生する戦略」をとったことは前号でお伝えした。

今号では、我が『遠赤王』はその共生戦略なるものについて呟こうと思う。とはいえ『遠赤王』は学者ではない。以下の多くは昔読んだある高名な学者の本を参考にした請け売りである。

ご存知のとおり地球上の生物は、原核生物と真核生物のグループに分けられる。

最初に登場したのは原核生物だった。核などの細胞小器官はない。遺伝情報をにやうDNAは細胞質にあった。

この原核生物は時の経緯とともに多様なタイプに進化し、三つの原核生物が相次いで現れることになる。これらはその後登場する真核生物の出現におおなる役割を果たすことになる①原始真核生物、②葉緑体の先祖となる原核生物、そして③ミトコンドリアの先祖となる原核生物たちである。

①の原始真核生物は、細胞膜を取り込んで新たに二重膜に覆われた核という細胞小器官を発達させ、その中にDNAを確保することで真核生物へと進化し

ていった。

②の葉緑体の先祖となる原核生物は、光合成をする能力を進化させた。原始の地球に溢れていた二酸化炭素と水と太陽を利用してブドウ糖と酸素を合成したのだ。

この結果、地球上には存在していなかった酸素が徐々に生まれ蓄積されていくことになる。ちなみに酸素は生物にとってとんでもなく危険な物質であった。

原始真核生物は、核膜によってDNAを保護するように進化したが、それでも酸素に対する防御は不十分で、他の原核生物のように死ぬか、あるいは酸素のない地下空間に逃げていくことになる。

葉緑体の先祖は、酸素を発生させ多くの生物を絶滅の危機をもたらしたが、一方では新たな原核生物の誕生を促すことにもなる。それが本テーマのミトコンドリアの先祖となる③の原核生物というものである。

この原核生物は光合成によって地球を覆い始めていた酸素を利用してブドウ糖を二酸化炭素と水に分解し、その時にブドウ糖に蓄えられたエネルギーをATPという化学エネルギーに変換できる酸素呼吸能力を獲得していくことになる。

それは絶滅の危機にあった原始真核生物にとってまさに救世主であった。有

害な酸素を水に変えるということだけではなく、酸素呼吸によって膨大な生命エネルギーをも生産する能力を獲得したのである。

つまり原始真核生物は、この原核生物を自らの細胞内に取り込んで、有害な酸素の処理工場として有効に活用したのである。この「戦略」によって、ミトコンドリアの先祖を取り込んだ原始真核生物は、酸素を逃げて地下に逃げた原核生物を尻目に有害な酸素が溢れた地球の表舞台で生存競争に勝ち抜いていったということだ。

一方ミトコンドリアの方はエネルギー生産能力を獲得はしたが、その代償として自らDNAを猛毒の活性酸素の危険にさらすことになったのだ。そこで採ったのが、原始真核生物が形成しつつあった安全な核の中に自らのDNAを避難させるために寄生体として潜り込ませる戦略だった。

このように本来は別々の単細胞細胞生物がお互いにひとつの細胞の中で共存し、新しい生物として生きる「共生する戦略」を採ったということなのだ。今、その進化の結果としてわれわれ人間が存在している。なんとも興味深いことではないだろうか。

オススメのひだまりスポット

東京
ひだまりや巣鴨
☎ 03-5944-5609
東京都豊島区巣鴨4-22-4 ヴェッセル巣鴨1F

東京
ohana
☎ 03-6279-5389
東京都調布市仙川町1-19-24 リヴェール仙川201

沖縄
ひだまりや
☎ 098-979-0238
沖縄県うるま市江洲507 うるまシティプラザ1F

東京
Le Couple
☎ 0422-27-2335
東京都武蔵野市吉祥寺本町1-11-30
サンロードプラザ・ダイアパレス409

沖縄
ひだまりや
☎ 098-943-7522
沖縄県中頭郡西原町上原2-2-6
ビルE2F サロン一緒

茨城
ラ・プラージュ
-【La plage】-
☎ 0299-83-0347
茨城県鹿嶋市宮津台199-86

長野
ひだまりや信州
☎ 0268-42-6230
長野県上田市御獄堂680-2

福岡
Lucu-ルチュ-
☎ 092-791-4746
福岡県福岡市中央区赤坂1-14-29-402
赤坂駅より徒歩2分

ラ・プラージュ -【La plage】-

食と予防医学とカラダの癒し
予防医学指導士、
代替医療カウンセラーのいる店

ドールストーンによるホルミシスとひかり温熱を組み合わせたラドン温浴ルーム。
身体の根本に作用するソマチッドや細胞膜栄養療法、リンパケア等を取り入れ、
心身健全、巡りの良い身体へと導くお手伝い。
ミネラル豊富で身体に優しい食事、ケーキ、ケータリング、料理教室なども提供している。

TEL:0299-83-0347 茨城県鹿嶋市宮津台199-86
携帯:090-4371-6261

不定休