

体温を 上げると

医師
齋藤
真嗣
Saito Masashi

健康 になる

サンマーク出版

体温を上げると健康になる

平熱は36.5度 体温が1度下がると 免疫力は30%減少する
体温が1度あがると 免疫力は500%~600%上がる

理由 ① 血液の流れがよくなる。

免疫機能を持った白血球が血液中に存在しているので、血流がよくなると白血球の巡回速度が速くなる。白血球は異物を発見すると、自ら対処するとともに、白血球の応援を呼ぶ。

理由 ② 酵素の活性化が高まる

酵素は食べ物やアルコールの「分解」、栄養を体内に取り込む「吸収」、老廃物を外に出す「排泄」、細胞の新陳代謝やエネルギーを作り出す働きをしている。その酵素が活性化する体温が37度台のときである。

微熱で解熱剤を使うのは本末転倒

体調がすぐれないときは体温を上げることが一番。

解熱鎮痛剤を飲むと体温が下がり免疫力が減少する。アメリカでは風邪の初期症状では投薬はしない。風邪のときに飲むのはビタミンCとマグネシウムぐらいである。ビタミンCはバイオフィラポイド類、カルシウム、マグネシウムと一緒に飲むと効率的に働く。普段の生活ではマグネシウムが減少するので、ビタミンCの働きをよくするために飲むのである。

体温が低いと癌細胞が元気になる

癌を発症する人には低体温の人が多く、また低体温だと癌細胞の増殖スピードが速くなる。

原始細胞生命体は「嫌気性代謝」、つまり酸素を必要としない方法でエネルギーを獲得していたが、その後、地球上に酸素が増え、「好気性代謝」、つまり酸素を使ってエネルギーを獲得する「ミトコンドリア生命体」が生まれてきた。人間はこの「嫌気性代謝」と「好気性代謝」による生命体、「原始細胞生命体」と「ミトコンドリア生命体」が合体することで生まれた第三の生命体の子孫である。

具体的には、精子は嫌気性代謝を行う原始細胞生命体であり、卵子は好気性代謝を行う「ミトコンドリア生命体」であり、この精子と卵子が結びつくことで人間が誕生する。嫌気性生命体は低温で活性化するので、男性の睾丸は温めてはいけませんが、逆にミトコンドリア生命体は温度がある程度ないと活性化しないので、女性のお腹は冷やしてはいけません。

癌細胞は嫌気性代謝を行うので低体温の人は癌になりやすい。

癌になった人でも体温を上げることで「ナチュラルキラー細胞」というリンパ球の一種が活性化し、癌細胞を攻撃してくれる。この活性化する体温が37度以上のときである。

メタボは怖いのは「悪玉ホルモン」を生み出すから

男性の方が女性よりメタボリックシンドロームになりやすいのは、医学的な原因がある。

- ① 食べ過ぎ
- ② 運動不足
- ③ 男性の更年期障害「PADAM」

女性の更年期障害は女性ホルモンであるエストロゲンの低下によってもたらされ、生理不順、ホットフラッシュ（ほてり）やのぼせなど身体症状があらわれる。

男性の更年期障害は男性ホルモンであるテストステロンの低下によってもたらされ、うつ病に

似た精神症状があらわれる。男性に更年期障害がないと言われてきたのは、うつ病患者として治療されていたからで、男性にも更年期障害がある。東大病院の論文によると2007年の中高年男子のうつ病患者のうち、50%は更年期障害だった。

男性ホルモンは30歳をピークに年1%ずつ減少する。更年期障害になる人はこの減少が急激に起こる。その原因は「ストレス」である。

男性ホルモンの低下によって、同じ脂肪の蓄積でも皮下脂肪でなく体内脂肪が蓄積される。この体内脂肪の蓄積によって、「アディポサイトカイン」と総称される悪玉ホルモンが生産される。

アディポサイトカインに含まれる主なもの

- ① レジスチン インシュリンの働きを低下させる→糖尿病
- ② TNF- α 血管の炎症を起こす→動脈硬化の誘発
- ③ その他 高血圧 脂質異常症など

男性の「朝立ち」は女性の生理と同じくらい重要

どうすれば自分が更年期障害になっていることを知ることができるのか。女性はわかりやすいが、男性はほとんどわからない。そこでわかりやすいのが「朝立ち」。男性は寝ている間も勃起している。これを「夜間睡眠時勃起現象（NTP）」という。NPTは若いときほど長く、二十代では睡眠時間の半分は勃起している。五十代になると五分の一まで減少する。人間の睡眠は「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」とが交互に繰り返されるが、NTPは「ノンレム睡眠」つまり頭を休めている間に起こる。したがって、自然に目覚めたときに朝立ちがなければ更年期障害になっている可能性がある。体温を恒常的に上げる過程において男性更年期障害も改善される。

メタボリックシンドロームの解決策はアディポサイトカインを生産する

体内脂肪を減少させること

どうすればテストステロンの分泌を正常にすることができるのか。それには副腎が関係している。全米でベストセラーになった「アドリーナル・ファティグ」（副腎疲労）という本がある。副腎皮質で作られるホルモンの一つにデヒドロエピアンドロステロン（DHEA）と呼ばれる性ホルモンがある。このホルモンの多い人は長生きをすることがわかった。

悪のメカニズム

- ① ストレス 仕事ばかりがストレスではない！
↓
- ② 副腎機能低下（アドリーナル・ファティグ） 副腎が疲れている
↓
- ③ DHEA減少 性ホルモンの減少は長生きしない
↓
- ④ テストステロン（男性ホルモン）の減少 男性ホルモンも減少する
↓
- ⑤ 男性更年期障害（PADAM） 朝立ちがなくなる・世も末になる
つまり男性更年期障害を改善して若々しい男に戻るには
 - ① 生活習慣の見直し
 - ② ライフスタイルの見直し
 - ③ 体温を恒常的に上げること

体温を恒常的に上げることによって、体温を作り出すためにより多くのエネルギーを消費する体になることである。

一日で消費するエネルギーの大半は基礎代謝（生命活動を維持するエネルギー消費）でしめられている。つまり、体温が上がれば寝ているだけで多くのエネルギーを消費する体になる。

では体温を上げるにはどうすればよいのか。

「体温アップ健康法その一」

朝起きて ①ウォーキングをする ②白湯を飲む ③風呂に入る

特に毎晩のお風呂の習慣は重要です

「体温アップ健康法その二」

平熱が徐々に上がっていくような生活をする。つまり、筋肉を鍛えること。

低体温は病気の元凶、高体温は健康の源

体温が上がると、血流がよくなると細胞に十分な酸素と栄養が供給され、同じ運動量でも筋肉の修復がスムーズに行われ、筋肉が増加する。また、骨粗鬆症の予防にもなる。その他、胃腸の蠕動運動が活発になり、腸内の硫化水素や活性酸素といった毒素を排泄するので便秘の解消、大腸癌の予防につながる。

さらに、体温が上がると、「海馬」への血流がよくなり、記憶力低下や痴呆症の予防につながる。体内の酵素が活性化するとインシュリンの作用がよくなり、新陳代謝が活発になるので、細胞が若返る。つまり、肌が美しくなる。

これらのメリットは体温が1度上がっただけではだめで、恒常的に体温が1度上昇することによって得られる。この恒常的に1度上がると自立神経の乱れが改善され、体温中枢のある視床下部の負担が軽減する。このことによって、視床下部から分泌される生殖腺刺激ホルモン放出ホルモンが整い、男性更年期障害にもよい影響を与える。

筋肉量を増やせば体温は自然と上がる

食べても太らない人は、もともと食べても太らない体質ではなく、「基礎代謝が大きい」といった体質を後天的に獲得した人である。体温の高い人は基礎代謝は多く、体温の低い人は基礎代謝が少ない。体温が1度低下すると基礎代謝は12%低下する。逆に体温が1度高くなると寝ているでも30分間ウォーキングするカロリー（140Kカロリー）を消費する。

筋肉が減り、脂肪が増えるダイエット

食事制限をすると真っ先に減るのは筋肉と水分である。ここでリバウンドが起こると筋肉が戻るのではなく、脂肪が戻る。これを繰り返すと、筋肉がなくなって脂肪だけのころことになり、燃えない脂肪が体に蓄積する。体重は戻っても、服のサイズが合わない、そう感じたら筋肉が脂肪に変化した証拠である。スレンダーな女性でも内臓脂肪の多い「隠れ肥満」と呼ばれる体になっている人がいる。

筋肉は使わないとどんどん減っていく

20代男子の筋肉量は40%、女性は35%、70代になると22%~26%まで減少する。寝たきりになると1日で0.5%ずつ筋肉が減少していく。たった2日間で1年分の筋肉が減少する。骨折や風邪によって1週間寝込むとからだがふらふらするのは筋肉が減少したからである。筋肉を維持するためには、筋肉に適度な負荷をかけ続けることが必要である。人間の筋肉の7

0%はへそから下にある。よって「歩く」ということは思った以上に筋肉を鍛えることになる。

有酸素運動は脂肪を減らし、無酸素運動は筋肉を鍛える

有酸素運動はジョギングやエアロビなど比較的軽い負荷で長時間続けられる運動であり、「糖」と「脂肪」の両方が消費される。無酸素運動はウエイトリフティングや短距離走で息を止めて短時間に強い力を発揮する運動であり、「糖」だけが消費される。

筋肉には強い瞬発力を発揮する「速筋（白筋・ファーストユニット）」と長時間にわたって力を発揮する「遅筋（赤筋・スローユニット）」がある。速筋は太いので鍛えると太く大きく発達する。これに対して遅筋は細い繊維質なので鍛えても太くならない。従って、体内脂肪を落とすには有酸素運動を定期的に行い、遅筋を鍛えることが必要です。

1日の消費エネルギーの70%は基礎代謝であるから、運動で消費されるのは全体の30%である。30分のウォーキングで消費されるエネルギーが140Kカロリー（糖と脂肪）、ジョギングで160Kカロリー（糖と脂肪）である。

	必要エネルギー量	基礎代謝（70%）	運動で消費するエネルギー量
成人男子	2000Kカロリー	1400Kカロリー	600Kカロリー
成人女子	1800Kカロリー	1260Kカロリー	540Kカロリー

有酸素運動をした場合には脂肪が消費されるのはウォーキングで半分の70Kカロリーであるので、脂肪1g=9Kカロリーで換算すると、8gが消費されることになる。有酸素運動で脂肪が燃焼するには脂肪が脂肪酸とグリセロールに分解されてからでないと燃焼しないからである。だから、30分以上の運動をしないと意味がない。

この分解を速める秘訣がある。それは「成長ホルモン」を出すことである。この成長ホルモンは脂肪を分解する働きをもっている。

成長ホルモンは10代をピークに50代にはピーク時の五分の一まで減少する。年をとるとやせにくくなるのはこの成長ホルモンの減少が関係している。この成長ホルモンの分泌を促すのが「無酸素運動」である。

無酸素運動によって成長ホルモンがでるとその分解は6時間続く。

有酸素運動だけでは15分から25分ぐらい運動し続けると脂肪燃焼の段階に入る。

無酸素運動を行うと、有酸素運動を行ってから5分から10分程度で細胞が燃焼する。

有酸素運動を3日に1度、30分すると1年間で1kgの内臓脂肪を燃焼できる。

無酸素運動+有酸素運動を上と同じようにすると3.5倍の3.5kg燃焼できる。

同時にこれを続けていくと基礎代謝も上がってくる。

冷え性とダイエットを一緒にするには

女性は低血圧と運動不足で冷え性になる。冷え性の解消には「第二の心臓」を鍛えること。足の筋肉を鍛えるには歩くことが一番ですが、ふくらはぎと太もも、腰の筋肉を鍛えるには、一度に鍛えることができるスクワットが一番。

この場合も最初は無酸素運動でスクワットを行い、その後有酸素運動としてスクワットをすると下半身の余分な脂肪が落ち、冷え性を改善するとともに引き締まった美しい下半身をつくることができる。冷えた状態でするのは危険です。最初に十分なストレッチをするか風呂で暖まってからの方がよい。

筋肉の量よりも筋肉の質を高める

筋肉を鍛えるうえでもっとも大切なのは「脳から筋肉への神経の経路を鍛える」ことである。徐々に負荷をかけたり、回数を増やしたりしても「見せかけだけの筋肉」しかできない。脳が指令をだして筋肉が反応するまでの速度を上げるトレーニングが必要である。

10mでも20mでも全力でダッシュし、1秒でも速く到達できるようにするだけで神経経路は十分に鍛えられる。清原選手とボンズ選手との違いは清原は神経経路を鍛えていなかったのだからだけの筋肉を十分に使うことができなかった。

ボケ防止は脳トレより筋トレ

脳が危険を察知してブレーキを踏むまでの時間を20代と65歳では時速60kmで、20mから30mの差があった。神経経路を鍛える訓練をすると反応速度と精度が高まる。筋肉を鍛える訓練が体にとっては体温を上げることにつながり、脳にとってはボケ防止になり、日常生活では事故防止につながる。

男性機能の回復にも、筋トレは効果的

筋力を鍛えるとお土産がついてくる。それが、「男性機能の回復」である。男性ホルモンの低下率と筋肉の低下率は年1%と同率である。これにはテストステロンと筋肉が密接な関係にあるからである。

筋肉細胞は修復機能をもっている。筋肉を鍛えることは筋肉の損傷とそれを修復するという行程を経ることである。理想的な筋肉トレーニングは3日に1回程度である。

効果的な筋トレには「加圧トレーニング」がある。これはベルトなどで筋肉に流れる血流を制限した状態でトレーニングすることによって無酸素運動の効果を上げる方法です。無酸素状態で運動すると筋肉には「乳酸」という疲労部室がたまる。乳酸がたまったという情報が脳にいくと、成長ホルモンの分泌量が何百倍という驚くべきレベルで急増する。

この加圧トレーニングは危険を伴うので、加圧トレーニングに近い効果をだす「スロートレーニング」を勧める。

1回のスクワット 30秒で下げ、30秒であげる。 10セット～15セット

※ 呼吸回数を少なくして無酸素運動と同じ状態にする

筋トレ直前にはバナナ、筋トレ直後にはチーズを食べる

筋トレ前にはBCAA（ブランチドチェーンアミノアシッド）という分岐鎖アミノ酸を摂り、筋トレ直後にタンパク質を摂取する。BCAAは「パリン」「ロイシン」「イソロイシン」の3つのアミノ酸をいう。

筋トレは無酸素運動なので、エネルギーはグリコーゲン（糖）である。途中で体内の糖が不足すると、筋肉中のタンパク質をアミノ酸に分解して糖をつくる。そうすると筋トレをしても筋肉を減少させてしまう。だから、運動前にはアミノ酸を摂るのがよい。バナナにはパリン、ロイシン、イソロイシンを含む食品である。

筋トレ後のタンパク質摂取は運動後10分以内摂ることが必要である。2時間以上経つと全く効果がありません。チーズでなくても、プロテインサプリメントや牛乳でもよい。

朝食時に枝豆とたらこ梅干しを食べる

「クエン酸サイクル」によるエネルギーの獲得は嫌気性代謝によって得られるエネルギーの何倍ものエネルギーを獲得することができる。これは疲労の原因となる「乳酸」を分解してエネルギー

ギーに変えるからである。ハードな運動しても疲れないうエネルギーな体になる。このクエン酸サイクルにはナイアシン、ビタミンB2、クエン酸の3つの物質が必要である。たらこにはナイアシン、枝豆はビタミンB2、梅干しにはクエン酸があり、これらを朝食で摂ることで疲れ知らずの1日が過ごせる。これは、「過ぎたるは及ばざるがごとし」であり、ここぞというときに使う秘策である。

屋外で筋肉を鍛えると骨も丈夫になる

子供の骨折率が高くなった理由はいくつかあるが、もっとも大きな原因が外で遊ぶことがなくなったことである。運動をすると血行がよくなり、体温が上がる、すると骨をつくる細胞の働きがよくなる。そして骨密度の高い丈夫な骨がつくられる。

体内のカルシウムが減少すると副甲状腺ホルモンを分泌して骨を溶かす。これを繰り返すと骨からカルシウムが溶け出して骨粗鬆症になる。

カルシウムはいくら食事で摂っても血中カルシウムの濃度は高くなりません。つまり骨は丈夫になりません。カルシウムが腸から血液中に取り込まれるには「活性化されたビタミンD」が必要です。サプリメントで摂ったビタミンDは「不活性ビタミンD」であり、体の中で活性化させなければなりません。そのために必要なのが「紫外線」である。

特に女性は成長期の子供と同じくらい十分な紫外線が必要である。更年期になると男性よりも骨粗鬆症になりやすいので、それを防ぐためにも若いときから強い骨をつくっておく必要がある。屋外で運動するときにはUVケアをしても、紫外線の効果は同じです。シミを恐れる必要はありません。

夏場の水分はのどが渇く前に水を飲む

熱中症を防ぐには水分とミネラル分を補っていれば安全に運動ができる。のどが渇いたと感じてから水を飲んでも遅すぎる。ある程度時間を決めて水分補給することが必要である。体の中に水分が足りているかどうかは、尿の色で判断できる。体に十分な水分がある場合には透明に近い黄色であるが、水分が不足すればするほど色が濃くなる。朝の尿が濃いのは睡眠中に体内の水分が減少した結果である。市販のスポーツ飲料は糖分を含んでいるのでダイエットを目的にしている人には問題がある。その場合には、ナトリウムと含んだ梅干しとカリウムを含んだバナナを食べることが熱中症を防ぐ。

コアマッスを鍛えると基礎代謝が20%増加する

トレーニングするときに鍛えたい筋肉に意識を集中するとその筋肉が鍛えられる。

ベンチプレスや腕立て伏せを行うときに胸の筋肉（大胸筋）に意識を集中するとバストアップができる。また、ウォーキングやジョギングをするときに、腹筋やおしりの筋肉に意識を集中するとウエストを引き締め、ヒップアップができる。

日常生活の中でコアマッス（体幹支持筋群：首から肩、背中、腰に及ぶ筋肉）に意識を集中するということです。コアマッスが衰えると猫背や肩こりといった症状があらわれ、年をとると腰が曲がってくる。

コアマッスを鍛えるには、座っているときには両肩を少し後ろに引き胸を張る。歩くときにはそれに加え、腹筋を引き、おしりの穴を引き締めるような意識をもつことである。

コアマッスを鍛えると基礎代謝が20%アップする。

病気の始まりはストレスに関係している

人間の体は常にベストの状態を保つように様々な機能が働いている。体は元のよい状態に戻すように様々な反応する。それがストレスです。寒いときに体が震えたり、熱いときに汗が出たりするのもストレス反応の一つである。プレッシャーを感じて胸がドキドキしたり、緊張して喉が渇いたり、恐怖を感じて鳥肌が立ったりするのもストレス反応である。いらいらしたり、寝付きが悪くなったり、食欲がなくなったり、無性に食べなくなったりするのもストレス反応である。

私たちの体で最初にストレスを認識するのが「脳」である。脳の視床下部でストレスと認識される。

視床下部は体温調整、下垂体ホルモンの調整、摂食行動や飲水行動、性行動、睡眠といった本能行動や怒り、不安などの情動行動も司っている。

性的欲求不満（ストレス）をため込んでしまうと、視床下部の指令系統に誤作動が生じ、食べ過ぎや食べなさすぎという摂食障がいになりやすい。体はそうしたストレスに反応しながら、肉体的にも精神的にも常によい状態を保とうとベストを尽くしている。

体がストレスに対応しきれなくなりバランスを崩すのが「病気」の始まりである。こうした病気発生のメカニズムに大きく関わっているのが「自律神経のバランス」と「ホルモンのバランス」である。

早寝早起きが体にいい

人間の体は交感神経と副交感神経が交互に支配することでバランスをとっている。

交感神経が支配していると、血管が収縮し、血圧が上昇し、気道が拡張し、心拍がはよくなる。その一方で胃や腸などの消化器系の働きが抑制される。運動や仕事をするときなど、脳や筋肉をアクティブに活動させるのに適した状態になる。副交感神経が支配すると血管が拡張し、気道が収縮し、心拍が穏やかになり、消化器の働きが活発になる。体を休めたり、消化吸収に適した環境になる。

この自律神経の働きを司っているのは脳下垂体であり、ストレスの認知をしているもの脳下垂体である。したがって、ストレス状態が続くと自律神経のバランスが崩れる。

自律神経には「日内リズム」がある。朝起きから夕方までは交感神経が優位で、日が沈むころから副交感神経が優位になる。このリズムが崩れるような生活をするとう自律神経のバランスを崩し病気になる。

自律神経のバランスを崩すと低体温の人間になる

自律神経のバランスが崩れているかどうかは体温でわかる。低い体温が続けばバランスが崩れている状態である。

交感神経過剰型低体温は残業続きで睡眠不足の人、ハードな仕事が続いている人、仕事のプレッシャーがある人、人間関係で精神的ストレスを感じている人などがどうしても副交感神経が過剰になる。

白血球も自律神経の支配下であり、交換神経が過剰に緊張すると白血球の中の「顆粒球」が増加する。必要以上に「顆粒球」が増加すると、顆粒球が死滅するときには発生する活性酸素が細胞を破壊する。こうして大量に発生した活性酸素は、血液を酸化させ、ドロドロ血液にかわる。血液がドロドロになると血液の巡りが悪くなり低体温になる。これが交感神経の過緊張による低体温である。

働き過ぎと反対にだらだらした生活や運動不足が続くと、副交感神経が過剰に緊張し、リンパ球が増加する。副交感神経が長期にわたり過緊張な状態になると、血流が滞る。大河を流れる水

のようにゆっくりと体を血液が流れる。これによって低体温になる。いずれの場合にも低体温になる。

鎮痛解熱剤とステロイド剤と抗がん剤には注意せよ

交換神経過緊張による症状

胃潰瘍、十二指腸潰瘍、潰瘍性大腸炎、間質性肺炎、メニエール病、歯周病

交感神経の過緊張の原因は「働き過ぎ」である。もう一つの原因は「薬剤性ストレス」である。日本は世界一の抗生物質の濫用国である。抗生物質は化膿止め、感染症治療に用いられるが、農薬や食品保存剤にも使われている。継続して摂取している抗生物質は交感神経を緊張させる薬である。その他日本人が常用している「降血剤」や肩こりや腰痛の時に使う「湿布」も交換神経を緊張させる。日本はこれらのうち薬剤性間質性肺炎の患者が世界から非難されるほど多い国である。薬剤性間質性肺炎を起こさないようにするには薬を飲まないことです。現代社会を生きる我々にとっては不可能なことなので、「鎮痛解熱剤」「ステロイド剤」「抗がん剤」の使用については交感神経を刺激するので必要最小限にとどめることが必要である。

子供に炭酸水を飲ませすぎてはいけない

副交感神経を過剰に緊張させる最大の原因は、運動不足とだらしない不規則な生活である。その他、食事の摂りすぎ（過食）、炭酸飲料の飲み過ぎ、車の排ガス、環境ホルモンなどが原因です。副交感神経の過緊張では血液障害と低体温に加え、リンパ球が増加します。リンパ球が過剰に増えると免疫の過剰反応によって喘息、アトピー、花粉症などのアレルギー疾患を発病する。

アレルギーはハウスダストや動物の毛、花粉、食物中のタンパク質など特定のアレルゲンをリンパ球が抗原と誤認することによって起こる病気である。この誤認を起こさせるのが「免疫の過剰」である。アレルギーが幼少化した原因は母親のストレスである。赤ちゃんは母親のアレルギー体質を受け継いでしまう。原因は他にもある。

一つは子供のライフスタイルの変化である。最近の子供は室内で過ごす時間が多く、運動不足になりやすい、また夜更かしの子供が増えている。受験勉強での夜更かしは交感神経を過剰に刺激するが、ゲームなどで夜更かしするだらしない生活は副交感神経を刺激する。炭酸飲料を飲むと血中の二酸化炭素濃度が上がり、副交感神経を刺激する。炭酸飲料を飲むとなんとなくぼっとして眠たくなるのは副交感神経が刺激されたからである。

もう一つは環境問題である。排ガスや農薬、環境ホルモンなどはすべてのアレルギー疾患を悪化させてしまう。

交感神経優位型か副交感神経優位型か

病気になる、ならないという個人差は「自律神経のタイプの違い」である。交換神経優位型は性格はアクティブ、アウトドア派で、何事に対しても積極的で、休みでも家でじっとしていない人である。副交感神経優位型は性格はおっとりで、のんびりインドア派である。休日はゆっくり寝て過ごすのが好きという人です。

交換神経優位の方が交換神経を刺激する生活をするより、副交感神経優位の方が交換神経緊張が招く病気になりにくい。

ストレス受けると細胞もダメージを受ける

脳の視床下部でストレスが認識されると、視床下部はストレスによってダメージを受けた体を

修復するために「下垂体」に命令を出す。下垂体は修復の実働部隊である副腎にストレスを軽減する「コルチゾール」というホルモンを出す。ストレスが解消されるとコルチゾール値が正常化される。ストレス状態が長引くとコルチゾールを出し続けている副腎が疲れ果てる。副腎があまりにも働きすぎていると、視床下部は下垂体にコルチゾールを出さない命令をだす。ストレスがあってもコルチゾールが出ない状態、つまり副腎の疲労状態「アドリーナル・ファティーグ」である。

コルチゾールは疲労した細胞を元気にする働きを担っている。人間の体の60%は水分であるが、それは60兆個の細胞が抱えている。-72mmVという細胞内部と外部の「電位差」によって水分が保たれている。ストレスがたまるとこの電位差に乱れが生じ、細胞から水分が失われる。このときに細胞から失われる水分は細胞が活動するのに必要な養分など大切なものが含まれています。そのために細胞自体の活力が失われる。

細胞レベルのダメージを修復させるのがグルコース（糖）である。コルチゾールはこの血糖値をコントロールする働きをもっている。コルチゾールが増えると血糖値が上がり、コルチゾールが減少する。インシュリンが血糖値と関係していますが、この二つの関係は複雑である。

血糖値が上がったときにインシュリンが出るのは細胞が血液中の糖分を取り込むのに必要だからである。糖尿病は膵臓からこのインスリンが出なくなり、血液中の血糖値を下げるができなくなる病気である。

コルチゾールとインシュリンの働きによって細胞が再び元気を取り戻すと、ストレスが消えたという情報を脳の視床下部に行く、それから下垂体、副腎へと情報が流れる。アドリーナルファティーグの状態ではインシュリンを出す膵臓がフル回転している。つまり副腎疲労になっている人は糖尿病のリスクが高まっている。つまり、太っていなくてもストレスの多い仕事をしていると糖尿病になる可能性が高まる。

ドロドロ血液の原因は低体温

細胞がストレスを感じると、細胞の電位差が乱れる。この電位差が乱れると血液中のPHが低下して体が酸性に傾く。血液のPHは7.35~7.45という弱アルカリ性である。酸性になるといっても7.0を下回ることはない。糖尿病患者がアシドーシズという状態になったときに7.0台に入ることはあるがそれは危篤状態のときである。

電位差が5.9下がるとPHは0.1下がる。PHが0.1下がると細胞そのものの機能が低下し、エネルギーの供給量も大幅に減少する。副腎疲労の人が寝ても体の疲れがとれなくなってしまうのは細胞のエネルギーが低下してしまうからである。低体温は細胞レベルで体を悪くする。

低体温になり電位差が低下すると体は酸性化する。酸性化すると血液がドロドロになる。血液がドロドロになると血流障害によって細胞に十分な糖とインシュリンを運べなくなる。インシュリンの働きが悪くなると血中の糖分を取り入れることができなくなる。細胞は修復されずにさらに悪くなり、細胞にとってストレスとなり低体温になる。

ドロドロ血液の改善策としては水分の摂取とコレステロールの多い食事を控えることが大事である。そして、体温を上げることが大切である。なぜなら、体温が低いだけで血液成分に関係なく、血液はドロドロになるからである。

老化防止には体温を上げるのが一番

アンチエイジング（抗加齢：抗酸化）の世界では老化を進める最大級の悪玉は「活性酸素」である。活性酸素は非常に酸化力の強い酸素である。人間は活性酸素によって殺菌を体内で殺菌を

行っているが、これが増えすぎると弊害が出てくる。その弊害は細胞内の遺伝子を破壊し、癌細胞をつくる原因になる。交感神経の過緊張により体が低体温になると、増えすぎた顆粒球が大量の活性酸素をつくり出してしまう。しかし、低体温が活性酸素をつくり出すにはもう一つの原因がある。それは低体温による酵素の不活性化が招くものである。

人間の体は増えすぎた活性酸素を解毒するために、スーパーオキシドディスムターゼ（SOD）やカタラーゼといった活性酸素を解毒する酵素が備わっている。こうした抗酸化酵素がきちんと働くことができれば少々の活性酸素が増えてもきれいに解毒してくれる。低体温ではこの酵素の働きを悪くする。つまり、低体温の人は体内の活性酸素を増やす上に、活性酸素を解毒する酵素の働きを悪くする。さらに免疫システムに誤作動が生じ、新陳代謝も低下する。「酸化＝老化」となる。

理想の一日

午前	5時	起床
		ストレッチ・筋トレ後、30分程度のウォーキングまたはジョギング
午前	6時	朝食
午前	8時	仕事開始
午前	0時	昼食
午後	1時	仕事再開
午後	5時	終業・退社
午後	6時	夕食
午後	9時	筋トレと入浴
午後	10時	就寝

理想と思わないで、これに近い生活をするのがいつまでも健康で美しく生きる方法である。何が悪いのか知っておくことはとても大切である。

二度寝はするな

ノンレム睡眠からレム睡眠に移り、再びノンレム睡眠になるまでの時間は90分である。理想の睡眠は、睡眠時間7時間から8時間の間で目覚ましを使わずに自然に目覚めることです。目覚ましの必要な人は睡眠後、4時間30分、6時間、7時間30分といった時間にセットするとすっきりと目覚めることができる。

しかし、二度寝は体によくない。まとまった睡眠がとりにくい人は一度きちんと起きて、午後に昼寝をするのがよい。日本人にとってはハードな日常で交感神経過緊張になっているので、日本人にとってはぴったりの健康法である。

電球をつけたまま寝てはいけない

明かりをつけて寝ることは脳にとってよくないことである。人間の脳は目をつぶっていても目の奥にある網膜で光を感知している。この脳が光りを感知しなくなることによって、脳の松果体から睡眠を促す「メラトニン」というホルモンを出す。そのために網膜が光りを感知するとメラトニンが分泌されず、睡眠の質がおちてしまう。メラトニンは体が活動すべき昼なのか、休むべき夜なのかを知らせ、体内リズムを整えるという働きをする。もう一つ重要な働きがあり、それは脳と精子における抗酸化作用である。つまり質のいい睡眠をすることによって、脳の錆びをとり、精子の劣化を防ぐ。小さいお子さんがいる家では子供が怖がるから小さな電球をつけたまま

にしている人がいるが、少しの明かりでもメラトニンの分泌は抑えられるので、子供が眠ったら真っ暗にすることが子供の成長にいい。最近男性の精子活性が低下しているのは、不規則な生活による睡眠の質の低下が原因である。

睡眠には脳を休ませる働きの他に「体を重力から解放する」という重要な目的をもっている。人間は起きている間は重力に逆らっている。そのためにかかなり背骨に負担がかかる。慢性的睡眠不足になると骨髄性白血病や慢性骨髄性白血病、再生不良性貧血など骨髄に問題が発生することによって起こる病気になりやすい。白血病は夏目雅子、渡辺謙、市川團十郎、本田美奈子などハードなスケジュールで生活する芸能人に多い。

睡眠薬の服用は睡眠障害を悪化させる

低体温の人は睡眠に悩みを抱えている人が多い。布団に入ってなかなか寝付けない「入眠障害」、尿意もないのに夜中何度も目が覚める「中途覚醒」、朝早く目が覚めてしまう「早朝覚醒」などが睡眠障害である。

睡眠障害は自律神経の過緊張が原因で起こる。交感神経過緊張では「中途覚醒」「早朝覚醒」が現れやすい。睡眠は副交感神経優位の状態で行われる。そのために交感神経が過剰に緊張していると深い睡眠に入ることができない。原因は働き過ぎ、精神的ストレス、薬剤性の交感神経過緊張がある。中途覚醒や早朝覚醒があると、ゆっくり眠りたいという気持ちから「睡眠薬」の服用を医師に希望される人がいるが、これは逆効果である。

副交感神経の過緊張で起こるのが「入眠障害」である。これは運動不足と昼寝のしすぎが原因である。治療として睡眠導入剤や抗不安薬を服用する人が多いが、これは交感神経を刺激するので、常用すると中途覚醒や早朝覚醒に悩まされることになる。

熟睡するためには寝る前に風呂に入る

睡眠障害を解消するもっともよい方法はストレスを取り除くことである。これは大変難しいことである。少し時間がかかるが、副交感神経を刺激することを行い、少しでも副交感神経を鍛えていくしかない。具体的な方法は、軽いストレッチや呼吸法やヨガがある。さらにゆっくり寝る前に風呂に入り、体温を上げてから寝ることがよい。

さらに、交感神経過緊張タイプの人には睡眠の実質的な時間を増やすことが刺激を和らげることになる。体温を上げるには風呂に入ることもよいのですが、白湯を飲むのもよい方法である。

高齢になると朝目が速く覚めるが、加齢にともなってメラトニンの分泌が減少していくのが原因である。メラトニンは生殖期の女性にとっては排卵がしにくくなるという副作用がある。それを除けば一生飲んでも問題のないサプリメントです。しかし、日本では販売されていません。

飲み物は白湯が一番

寝ている間に多くの水分を失う。そこで朝水を500リットル飲むのがよい。ただし、水を飲むのに気をつけなければならないのは、夏でも冷たい水は飲まないことである。冷たいものを飲むと体温は急激に低下する。朝は特に体温が低いときなので冷たい水でさらに体温を下げることになる。体温を下げないためにも、白湯かせめて常温のものを飲む。

体はどこから温めるか

冬山などで急激に体温が低下したときには、血液中に血栓ができている場合が多く、そんなときに外から温めると血栓が飛んで命に関わることもある。白湯をのんで体の中から温めるのが一

番の方法である。

朝食時にコーヒーやお茶を飲む人がいますが、カフェインを含む飲み物は体を脱水させるので水分をとったことにはならない。朝コーヒーを飲むときには、飲む前に良質の水を飲むようにするのがよい。

毎朝30分の散歩

水を補給したら、朝食前に30分運動するのが理想です。朝のウォーキング習慣化することによって朝の低体温から1度くらい上げることができる。このように一気に高めておくとその日一日体調がとともよくなる。さらに、30分間有酸素運動をすると毎日8グラムの内臓脂肪を燃焼できる。ダイエットをしようと思えば、ジョギングの前に5分程度の筋トレを3日に1度程度行うとよい。筋トレは腹筋でも腕立てでもよい、あるいは20メートルのダッシュでもよい。ある一定の年齢になると「括約筋」が衰えてくる。この筋肉が弱くなるとおならのつもりが糞便が出てしまったり、女性だと尿失禁に悩まされたりする。朝のウォーキングのときだけでも肛門を意識的に引き締めて歩くと尿失禁の改善につながる。若い人にとってはヒップアップになる。

子供の頃から姿勢をよくすることが大切です。最近では姿勢のことをやかましく言わなくなったので、猫背や脊髄側湾症になったりしている子供が増えています。

上を向いて歩こうがヒットした理由

姿勢を正すことは身体面だけでなく精神面でもメリットがある。背筋を伸ばすと自然と気持ちが引き締まり、物事にも前向きに対処できる。私たちの精神状態は日々変わる。しかし、社会では一定レベル以上のパフォーマンスが要求される。そのために、一流と言われる人は自分のマインドをよい状態にするための努力をする。

マインドを整えるための一連の動作を「プレショットルーティーン」という。イチロウがバッターボックスに入るときのポーズがそれだ。このポーズをすることによってイチロウは自分のマインドをコントロールしている。毎朝ジョギングやウォーキングを習慣化することがプレショットルーティーンになる。

人間は嫌なことやつらいことがあると、自然と肩が落ち、前屈みになり、目線が下がる。いいことや嬉しいことがあると、胸を張り、目線は上にいく。こうした感情と姿勢は世界共通である。

「上を向いて歩こう」がヒットしたのはそうした人間の行動に関する真理を貫いていたからである。感情は常に一定ではないが、姿勢は常に一定にすることができる。日々の努力でストレスに強い体に変えていくことができる。それと同じように心も姿勢を整えることによって前向きなものにすることができる。

「こうして歩けば自分はベストコンディションで一日を過ごすことができる」と思っておこなうことが必要である。

りんごとにんじんを入れた生ジュースを毎朝飲む

朝食のメニューは新鮮なフルーツと野菜を摂ることが大切である。独身男性が朝からサラダを作るのは難しいし長続きしない。そこで果物と野菜のミックスジュースが一番である。野菜や果物はどんなものでもいいが、リンゴ半分と人参小1本を必ず入れることがミソである。この組み合わせは高いデトックス効果と免疫力を高める効果がある。日野原重明先生は毎日手作りのジュースを飲む習慣を30年間づつつけている。免疫力を高めるのは腸内細菌のバランスを整えるからだと考えられる。

夕食後 4 時間空けなければ寝てはいけない

日本の食卓は 30 年で大きく様変わりした。三食出されたものをすべて食べていたらメタボや糖尿病のリスクが高くなる。そういう意味で朝か夜の一食をジュースだけにするというのは効果的である。

夜寝る前の 4 時間は何も食べない。胃にもものが残っている状態で寝てしまうと成長ホルモンが出なくなってしまう。筋トレでも成長ホルモンは分泌されるが、毎日分泌される時間帯がある。それが就寝後 30 分である。昔から寝る子は育つというのがよく寝る子はそれだけ成長ホルモンの分泌が高まり、骨や筋肉の成長がよくなる。成長ホルモンが分泌されると脂肪分解が促進される。つまり、痩せやすい状態になる。これをカタボリズム（異化作用）という。寝ている間に脂肪が分解されれば、朝の軽い運動で脂肪がエネルギーとして消費される。逆に食後寝てしまうと食べたものは分解されずに、中性脂肪として体内に蓄積される。これをアナボリズム（同化作用）という。つまり空腹で寝るか、満腹で寝るかで脂肪が燃焼されるか、皮下脂肪として蓄積されつかの違がある。

成長期の子供にはトマトを食べさせる

ダイエットといえば食事制限に話がいくが、その質を高めることも大切である。トマトを食べると起こったりイライラしたりすることがなくなる。トマトには「ギャバ」とストレスを緩和させる成分が含まれている。最近ではギャバ入りチョコレートが販売されている。ギャバにはストレス緩和ばかりでなく成長ホルモンの分泌も促す作用がある。ギャバ入りチョコレートの効果は気休めだと考える。チョコレートにはティラミンという成分が含まれており、ティラミンは交感神経を興奮させる働きがある。イタリア人が常に陽気であるのはトマトを食しているからかもしれない。

意外なものが体にいい例として、メタボな人が肉食をゼロにするのはかえってよくないということがある。日本ではメタボは単なる中年太りと思われており、脂肪分の多い肉を控えるように指導される。肉食をゼロにすると男性ホルモンが低下し逆効果になる。男性ホルモンのテストステロンは原料が筋肉である。運動不足のメタボは肉を控えなければならないが。

お風呂の温度は 41 度に設定する

睡眠中の成長ホルモンを最大限に引き出すには入浴前に 5 分程度の筋トレをすると効果的である。湯船に 10 分くらいつかっていると体温が 1 度上がる。室温の低いところから急に熱い風呂に入るのは極力避ける。急激な温度変化によって健康に障害がでることを「ヒートショック現象」という。入浴の温度は 41 度である。41 度以下が副交感神経を刺激するのに最適な温度である。41 度以上になると交感神経が刺激される。