



〈純選堂研究室〉 03-5474-0883 平日 午前10時～午後5時

第2回

## 健康美肌づくりのための『若返り』の7つの秘訣 ～すっぴん美肌は健康な体づくりから～

今回は「冷え」と「健康」について考えます。最近平熱が35°C台の低体温の人が増えているそうです。特に若者、さらには子供にもその傾向があるとか。50年ほど前の日本人の平均体温は36.9°Cくらいでしたから、約1°Cも低いことになります。若い人でもいつも調子が悪い人が増えたように思いますが、体温の低下もその一因かもしれません。

体温が下がると、血行も悪くなるため、血液もドロドロとなり、活性酸素も増えやすくなります。つまり、老化がどんどん進むということです。さらに恐ろしいことに、体温が35°C台のとき、ガン細胞は最も活性化するとされています。「冷え」が生活習慣病や老いを招いているのはまちがいなさそうです。

### 「冷え」は万病のもと。体温が1°Cさがると免疫力は30%もダウン!

東洋医学では「冷えは万病のもと」といいますが、これはいったいどういうことなのでしょうか。そもそも人の体は36.5°Cくらいの体温のとき、最も調子よく働くようにできているそうです。ですから体温が1°C下がると血行が悪くなり、内臓や自律神経の働きが低下し、その結果さまざまな不快症状がでてきます。くわえて免疫力はなんと30%も落ちるとされています。免疫力の低下、すなわち「万病のもと」ですね。

一方、体をあたためると血行がよくなり、毛細血管の循環によって全身の細胞が活性化され、自然治癒力が大幅にアップします。また、血管が柔らかくなり弾力も増えるので、血管が詰まりにくく、切れにくくなります。つまり脳梗塞や心筋梗塞、動脈硬化などが起きにくくなるのです。

### 体をあたためて新陳代謝を活発に! ～一番簡単な冷え対策は?

人間の体内にはおよそ60兆個の細胞があるといいます。その細胞は絶えず新陳代謝を繰り返して生まれ変わっています。そのサイクルは細胞によって異なり、たとえば肌の細胞は健康な肌なら約28日で生まれ変わります。みなさんよくご存知のお肌のターンオーバーです。筋肉や肝臓は約60日、血液は約120日周期だといわれています。体全体では、1日に1兆個もの細胞が生まれ変わっているのです。

もしこれらの細胞が冷えて固くなっていたら、新陳代謝はスムーズに進みません。たとえば、お肌のターンオーバーに60日かかるようになります。するとこれがシミやシワ、くすみの原因となるのです。

私たちは普段何気なく「新陳代謝を活発に」と言いますが、新陳代謝こそ「生命活動」そのものと言えます。人生の中で最も新陳代謝が活発な時期と言えば、赤ちゃんの頃です。高めの体温とやわらかな細胞が代謝を促進していくため、どんどん成長していくか

「人は血管から老いる」と言われるように、血管を丈夫に保つことはとても大切なことです。私たちの体には血管がくまなく張り巡らされており、心臓から送り込まれた血液は血管を通ってたった20秒ほどで体の全細胞に行き渡るといいます。血行がよければ、その量も増え、細胞に十分な酸素と栄養が供給されます。免疫細胞は血液の中にいるため、体温が下がり血行が悪くなると、体内に異物を発見しても素早く攻撃できません。近年、健康な人でも毎日何千個ものガン細胞が発生していることがわかつてきました。それでも発症しないのは、体の防衛機能が働いて免疫細胞がガンをやっつけてくれているからなのです。つまり病気の予防には「体を温める」ことがとても大切ということです。

らです。そう考えると、大人になった私たちも体温をあげれば、細胞が柔らかく元気になって、健康な自分に生まれ変われるのではないかでしょうか。細胞が入れ替わるたびに若返り、健康になれたら、こんなに嬉しいことはありませんよね。赤ちゃんのような柔らかな内臓や肌を目指して、体を温め続けましょう。

体を温める方法はいろいろありますが、やはり簡単で最善の方法は「水素バス」です。水素バスに入ると体がぽかぽかし、そのあたたかさが眠るまでずっと続きます。水素浴をすると、体のあたたかさが持続するだけでなく、1日の疲れをとるリラックス効果にくわえ、良質な睡眠(朝までぐっすりの深い睡眠)が得られます。深い睡眠は、体内の修復・回復を促す成長ホルモンを多く分泌するので、代謝活動が促進されます。身体をあたため、良質な睡眠をとり、新陳代謝を活発にすることが、美容と健康へのカギといえるでしょう。