



内臓温度を高めて健康に

2013.6.10

★ 頭寒足熱

日本には古くから健康を維持するために『頭寒足熱』という言葉があります。頭を冷やして足を温める、つまり内臓を温めるということです。

ヒトの体温は、体温中枢の支配によって36.5℃前後に保たれています。これは脳を冷やすことを最優先した温度設定なのです。脳は常に十分な酸素を必要とし、エネルギーも全体の30%を消費しています。内臓（肝臓・腎臓・心臓など）はもう少し高めの方が働きやすいのですが、脳より優先される臓器がないため、この体温が保たれているのです。

そこで、入浴や岩盤浴などで脳以外の内臓温度を高めると、細胞が元気に働き始めます。これを**ヒートショックプロテイン (HSP) 効果**といいます。内臓温度が高くなって、代謝が上がり、エネルギーが十分に供給されれば、血液も勢い良く流れ、血液やリンパ液が体内に行き渡ります。酸素や栄養素が細胞に十分運ばれれば、組織の新陳代謝も高まるという好循環が持続するので細胞は活性化され、生き返ります。ところが、常に外界からカラダが冷やされると、代謝や血流が鈍り、組織へ酸素や栄養素が十分に運ばれなくなるので、新陳代謝が落ちる悪循環となり細胞の活性も低下します。

★ ダイエットにも有効

ダイエットする時も、まず体内に蓄積した脂肪を代謝という燃焼炉で燃やすクセ（習慣・システム）をつけることです。代謝が活発になり、それが継続すれば体内の脂肪が燃やされエネルギーが熱を作って消費するので、最終的に脂肪は水と二酸化炭素に分解されます。その結果、筋肉量は増えますが脂肪量は減少します。カラダの燃焼力を記憶させる代謝をサポートするのがミネラルの摂取です。

ダイエットのため極端な食事制限を続けると、もうこれ以上減量できないという壁にぶつかります。これは生命を維持するという壁であり、リバウンドという逆太りの体質に移行します。また、エネルギーを保持しようとするため脂肪は燃焼されにくくなります。すると脂肪は行き場がなくなり脂肪酸となって、ケトン体に合成され、カラダから悪臭が出ます。これをダイエット臭といいます。この脂肪酸に有害金属（水銀・鉛・カドミウムなど）が付着すると、脂肪は燃焼できず、脂肪を分解する酵素の働きが阻害されてダイエットできなくなります。この有害金属を取り除くには、運動やカラダを温めること（HSP効果）です。例えば、岩盤浴で汗を流すと細胞の老廃物（乳酸・尿素・アンモニア・硫化水素などの悪臭成分）が汗に含まれて体外に排泄されます。また、ミネラルが豊富な水を十分に摂取すれば、腎臓によって尿中に大量に排泄することができます。

★ 内臓温度を高めましょう

内臓の温度を調節するために皮膚には汗腺があります。汗腺は脳の温度が上昇しないように人類の進化の過程で備わりました。お風呂や温泉、岩盤浴などで皮膚や内臓の温度を高めることは免疫機能の向上（HSP効果）になります。

免疫機能は60歳を超えると急速に低下します。健康な人でも1日に3000~6000個のガン細胞が発生し、それをNK細胞や樹状細胞などの免疫細胞がパーフォリン（タンパク質）という武器で攻撃して死滅させています。免疫力を低下させずに美しいカラダを保つために、内臓温度を高めましょう。

