

日本形成外科学会専門医、日本熱傷学会専門医、皮膚腫瘍外科指導専門医

医師 沖田英久

近年、腸が免疫に大きく関わっているということが世間的に認識されてきている。免疫を高めるためには、酵素食を中心とした適切な食事が重要なことは言うまでもないが、古来より『冷えは万病のもと』と言われ、人々は体を冷やさないように心掛けてきた。しかし、文明の発達によって冷蔵庫やクーラーなどが登場し、意識していないと体を冷やしやすいつ場面が多くなってしまった。日本人の平均体温は低体温化してきている。体温が1度下がると、免疫力は30%下がり、代謝も12〜30%落ちると言われ、体調不良を訴える人々が増加してきている。

熱は一体どこで作られるのだろうか？

熱産生の70%は基礎代謝によるとされ、特に肝臓で活発に行われている。また、熱産生の30〜40%は筋肉の発熱によるものである。寒い冬に身震いをすることがあるが、これは筋肉を震わせて発熱している。筋肉は発熱器官で、筋肉量が多いほど基礎代謝量も熱産生能力も高くなる。年齢とともに筋肉量は通常減少していくため、老いていくと冷えが生じやすくなると考えられる。逆に子供は熱が高い。これは筋肉量が多いのではなく、子供の脂肪の多くが熱産生細胞の褐色脂肪細胞であること

病氣と冷え



による。また、女性に冷えが多いのは、女性は男性と比較して筋肉量が少なく、脂肪が多いためである。脂肪は血管に乏しい組織であり、断熱効果がある反面、一旦熱が放出されると外から熱を加えても伝わりにくいという性質がある。

冷えは手足に感じやすい。手足は体の四肢末端であり血流が供給されにくいこと、体積に比べて表面積が大きいために体温の発散が多く、体幹に比べて冷たくなりやすいことが原因である。次に冷えを感じやすいところは下腹部であり、下部は内臓が少なく、熱発生源である肝臓から離れていることが原因と言われている。

心と体は密接な繋がりがあり、心身一如と言われる。明治から昭和にかけての激動を生き、当時の政治家や著名人から絶大な信頼と影響力があった中村天風は『心は体を動かす』と述べた。しかしながら、『体が心を動かす』ということも真である。

心の冷えは体の冷えに繋がりがやすく、逆に体の冷えは心の冷えに繋がりがやすい。誰しもが経験し

たことがあると思うが、自分の心をコントロールすることは非常に難しい。体からアプローチした方が簡単で確実な方法と言えるのではないかと思う。では、実際に体温を上げるためにはどうしたら良いのだろうか？述べてきたことを前提とすれば、基礎代謝を増やす事であり、筋肉量を増やす事である。基礎代謝と筋肉量とは関連性があるので、手っ取り早く代謝を向上させたいければ筋肉量を増やせば良いということになるだろう。

特に筋肉の3分の2は下半身に集中しているのので、下半身を鍛えることが効果的であると言える。また、基礎代謝の多くを行っている肝臓によく働いてもらうということも体温の上昇に繋がる。肝臓の機能を正常に保ち、代謝の低下を防ぐには、バランスの良い規則正しい生活が重要ということになる。代謝酵素を温存し有効に使う意味でも、酵素食は有用である。

体温が上昇すると免疫は上がるのだが、特に『体温+2度』でヒートショックプロテイン(HSP)という抗ストレス蛋白が多く生成され、傷付いた細胞や異常細胞を修復してくれる。体に熱が加わると、細胞がダメージを受けたと感じ、それを修復しようとしてHSPが生成されるのだ。

HSPは疲労、感染、虚血、紫外線などでも生成されることがわかっているが、『体温+2度』で合成されるものに、最も顕著な抗ストレス作用がある。

一番手軽にHSPを増やすには、お風呂にじっくりと浸かることだろう。38〜40度くらいのぬるめの湯に浸かるのが適温と言われている。HSPが効率的に生成される上に、副交感神経が優位になってリラククス効果も高いのだ。41度以上になると逆に交感神経が優位になってしまう。

魚を高温で焼くと、中に火が通る前外が焦げてしまい、芯から温めることができない。想像して頂ければお分かりになるかと思う(そして、すぐに風呂から出たくなってしまうだろう)。また、HSPは痛みを和らげてくれるというオマケ効果も発揮してくれる。是非、時間が無いからといってシャワーで済ませずに、湯船に浸かることを習慣にして欲しい。

健康は何か特別なことによってもたらされるのではない。健という字は「人が建つ」と書く。

これは自立していることだ。自立し実践してこそ健康なのであり、医師や病院に依存して健康になるわけではないと思う。

【プロフィール】12歳の時、慢性骨髄性白血病を患い10か月に及ぶ入院生活を経験し、医師の道を志す。平成17年、日本大学医学部卒業。母校で初期臨床研修後、形成外科に入局。現在は市中病院に勤務。現在も白血球細胞と共存し、生きる意味と真の健康について研鑽中である。日本形成外科学会専門医、日本熱傷学会専門医、皮膚腫瘍外科指導専門医。