

春になると病気が増える訳

医師 鶴見隆史

統計ではしっかりしたデータがある訳ではないが暖かくなると誰もが色々な症状を急に発症したり、体が重くなったり、なんとなく異常を感じる人が多くなるのではないだろうか。

- その理由は次のようなことからだろう。
- 1 冬に寒く外出が少なかったため日光浴不足
 - 2 冬の間、寒くてウォーキングが不足
 - 3 春になると花々や草木が芽を出しその発芽した粉(花粉等)が飛び吸った結果
 - 4 暖かくなり食欲が出て食べ過ぎた結果、過食の害で病気になる

春になると、このようなことから病気がちになったり、症状が出やすいと思われれます。ここでこの4つのことを解決します。

1 日光浴不足

日本人は「日光浴は紫外線の害が出て良くない」と思っている人も多いかも知れませんがそんなことを言っているのは日本人ばかり。世界中の人は日光は神様のように有難く思い大切な物と思っている人ばかりなのです。

実際医学文献もこの15年間で最も多い報告は、

「日光浴をする効果です。」

日光浴をすると健康的になるのは何故でしょうか。逆に日光浴で皮膚がんになる、シミが出ると言われた理由は何でしょうか。

その理由はタバコを吸い、肉しか食べず生野菜・フルーツは極力少ない人が日光浴の結果、皮膚がんになったことがあったため言われ出したことでした。

ところが生野菜やフルーツをバリバリ食べると日光浴の欠点は皆無になり、プラス面ばかりであることが判明してきました。日光浴の良さを取り沙汰されたのはまずアメリカ合衆国です。アメリカの北部に住む人が比較的ガンが多く、南に住む人が比較的少ないことから日光の良さが言われるようになったのです。そして乳がん、日光、大腸がん、日光、肺がん、日光、前立腺がん、日光というように学者たちが調べ始め、このすごい効果が浮き彫りになりました。

結論から言うと「日光に当たらない人ほどガンが多かった。」でした。逆に日光浴はこれらになりにくいということです。では、日光の何が良いのでしょうか。

その理由は次です。

① 何よりビタミンD3の活性化

皮膚に日光が当たると皮膚のコレステロールと一緒にビタミンD3が生じる。

② ビタミンD3により腸管からカルシウムの吸収が極めて増える

良い骨の形成と免疫の組織修復力になる。

③ NO(一酸化窒素)の活性化

NOは、1998年にノーベル医学賞を取った最近のトピックスのホルモン。NOは血管やリンパ管、気管支などの拡張をする唯一の気体ホルモンでした。NO活性化は一般的にはリンパ管のアルギニンですが質の高い酵素サプリメント(鶴見式酵素)でもNOは活性化します。

とにかく日光浴は、このNOを活性化させます。そうすると血管や気管支が拡張し循環は恐ろしく良くなります。微小循環が良くなればそれこそ活性酸素は減り、組織は修復し良いことづくめとなるので、この効果も大きいです。

④ セロトニンの活性化

腸管から95%、脳から2%出ているセロトニン。このセロトニンは良いことづくめのホルモンとして有名です。これが活性化すると心は安定し、物事にこだわらず、晴れ晴れした爽快感が出てきて若々しくなります。

「セロトニンと若さ」、「セロトニンと健康」は当然有名なこととなってきました。光は眼から入りますが光の刺激でセロトニンは活性化します。

気分が憂鬱だった人は日光に当たるだけで急に明るくなり、元気になります。