

身体を温める。 身体に熱を加えるとヒートショックプロテイン (HSP) という身体にとても良いたんぱく質が作られます。それが、**温活 (おんかつ)** です。そして、日本人の腋下の平均体温は **36.5~37.1℃**とされています (南山堂が出版する医学大辞典に $36.8 \pm 0.34℃$ と書かれています)。温活で、理想平均体温に近づき、免疫力を高め、健康と美を手に入れる。これは、温活で未病を防ぐためのニュースレターです。

身体を温めることで、身体を「めぐる」ものは？



すっかり秋めいてきました。というか、間もなく冬の準備ですね。身体は、無意識のうちに冬に向けて寒さから身体を守るための準備を始めています。洋服を着込むように、身体も脂肪を纏い始めていませんか？ 身体を温めることで、代謝を良くし、身体の中から不要なものをスムーズに排出できるようにしましょう。今回は、代謝や免疫力にも関係ある「めぐり」についてお話させていただきます。「めぐり」という言葉は、「血のめぐりが悪い」という用法もあるように身体に関係の深い言葉です。まさに、**身体の中かの血液とリンパ液のめぐり**です。今回も、温熱コンシェルジュであり、鍼・灸・あんま・マッサージ・指圧の国家資格者である私、瀬戸口美香がお届けします。

身体を「めぐる」血液とリンパ球

エステを受けたときに、「リンパの流れが悪いですね」と言われたことはありませんか？ このリンパ。一体何かご存じでしょうか？ と言いつつも、リンパの前に血液のお話をしなければなりません。血液は、心臓から大動脈→細動脈→毛細血管と流れ、再び毛細血管→細静脈→大静脈を通り心臓に戻ります。この流れのなかで、リンパに関係するのは、毛細血管です。**血液中には、身体に存在する異形細胞を食べてくれるリンパ球が存在します。**このリンパ球が血管から出て異形細胞を食べるためには、リンパ管へ流すことが必要です。そこで、大切なのが毛細血管。なぜなら、動脈や静脈にはリンパ球をリンパ管へ流すための穴がありません。唯一、**リンパ球をリンパ管へ流すことができるのが毛細血管です。**毛細血管は、約9万キロあるという血管のほとんどを占め、内蔵にも毛細血管がはりめぐらされています。ここで、体温が大きく関係してきます。

手足の「冷え」は、毛細血管が収縮している合図。血管が収縮すると、毛細血管にあるリンパ球が流れるための穴が小さくなります。そうすると、リンパ球がその穴を通ることができず、毛細血管に残ったまま、再び心臓に戻ってしまいます。これでは、異形細胞を食べてくれるリンパ球を身体に送りだすことができません。そこで、必要なのが手足を含めた身体全体を温めること。**身体全体を温めることで、リンパ球を毛細血管からリンパ管へ流し、リンパ液となって身体全体にめぐらせることができます。**身体をめぐること、リンパ球が異形細胞を食べてくれるのです。異形細胞は、ガンの元になる可能性のある細胞です。ですから、リンパ球が身体をめぐるとは、ガン発症を防ぐために大切なこと。また、一日に3000個くらいはできているというガン細胞もこのリンパ球が食べてくれます。「リンパの流れが悪い」という言葉の裏には、こんな血液、リンパ球と体温の関係があります。**体温が1℃下がると、リンパの流れが悪くなるということもあり免疫力が40%低下し、1℃上がると免疫力は5~6倍になるといわれています。**

ですから、リンパ球の値は非常に大切な数値。通常健康診断では、測定されないこともありますが、血液検査の用紙を見ていただくとリンパ球という項目を見つけることができます。**リンパ球の数値が30未満の方、身体を温めてリンパ球の数値30~35を目指してください。**リンパ球の数値、チェックしてみてください。

(ケアサロンMAR サロンディレクター 温熱コンシェルジュ：瀬戸口美香)



瀬戸口 美香 (せとぐち・みか) 鍼・灸・あんま・マッサージ・指圧国家資格取得者 / 温熱コンシェルジュ
大学時代アメリカでメディカルを学び、東洋医学と西洋医学の基礎的知識に加え、「冷えの怖さ、温めることの大切さ」の理念を経絡治療学会の理論によって、分析、整理、統合を行う。平成18年に、「温かい環境は、美しい人をつくる」をテーマにしたケアサロンMARをオープン。

温熱ケアサロン MAR(マール)

info@salon-mar.com http://salon-mar.com/

〒106-0045 東京都港区麻布十番1-4-2 Casa Tsuruoka 2F TEL: 03-5545-5489