

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) という身体にとっ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。

『生物』の授業で学んだあの言葉。「ミトコンドリア」と健康・美容の関係は？



12月の足音が聞こえてきました。朝、起きると寒い！と思う日。そんなときこそ、温熱器で身体を温めてから起きるようにしています。もちろん、眠るときも温めながら眠ると、すーっと眠りに入ることができます。さて、今日は、生物で学んだあの言葉。最近、美容や健康の場でも耳にすることが増えてきました。そう「ミトコンドリア」です。「ミトコンドリア」がどんな働きをしてくれているのか？美容や健康にどんな関係があるのか？分かりやすくお伝えしたいと思います。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。

ミトコンドリアはアンチエイジングに欠かせない！

最初に「ミトコンドリア」って何だったっけ？という方もいらっしゃると思いますので、そのお話から。「ミトコンドリア」は、細胞(細胞質)中にある小器官です。**温度依存性があり37℃でもっとも機能します。**

ミトコンドリアの機能とは、

- 1) 酸素とグルコース(糖)で、エネルギーと熱を産生する。つまり**人体の発電所**です。
- 2) 細胞の新陳代謝を行う。古い細胞を消化、排出します。つまり**細胞の寿命**を決定。

ということで、成熟過程で不要になったり、突然変異や障害を受けて異常をきたしたりした有害細胞を積極的に排除する生体防御の働きをしています。健康に、とても関係があるのです。

そして、温活 NEWS LETTER としては、体温との関係をお話せねばなりません。先ほど、「**37℃でもっとも機能します**」と書きましたが、体温が低下することでミトコンドリアに起こる影響は、

- 1) 血液中の白血球、リンパ球、マクロファージ等の機能(能力)の低下。つまり、**菌やウイルス、異形細胞やガン細胞の除去能力が低下**します。
- 2) エネルギー産生過程の不良により、乳酸が増加。つまり、**細胞が酸性に傾き、酸性組織(細胞)に、リンパ球は近づけなくなります。**前回の NEWS LETTER でリンパ球は、ガン細胞を食べてくれると書かせていただきました。

では、美容に関しては、どうでしょうか？「ミトコンドリア」は、エネルギーと熱を生産する働きがあります。ですので、体温が下がり「ミトコンドリア」の活動が低下すると、**生産できるエネルギーが減少し、老化に繋がる**と言われています。そして、「ミトコンドリア」の働きが悪くなると**老化(しみ、しわなど)の原因といわれている活性酸素が生まれやすくなります。**まさしく「ミトコンドリア」の活動をキープすることが、アンチエイジングに重要なのです。

(ケアサロンMAR サロンドIRECTOR 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