

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(36)

平成 27 年 9 月 29 日

村山 章

風邪をひくと熱が出ますが、ウイルスや細菌ばかりか、何と癌細胞も熱に弱いという性質があるそうです。つまり私たちは、風邪のウイルスを殺すために、自ら風邪をひいて体温を上げているということですね。したがって発熱という症状は、一つの生体防御反応とも言えるのです。

風邪をひいたときに、わざと熱いお風呂に入り、厚着をして寝ます。夜中に目が覚めたときに、肌着を変えてまた寝ます。これを行うことで朝には風邪が治っています。医師にこの方法を話したら、肺炎になる可能性があるからやってはいけませんと言われましたが、長年続けました。また、風邪の前兆で体が熱っぽくなった時に 10km なりの距離を走ります。走ると体温が 39℃ くらいまで上がりますから風邪は全くなくなります。この方法で何年も風邪はひきませんでした。責任はとれませんが体力のある方にはお勧めです。

私たちは定温動物に属し体温調節の能力をもっているため、常にほぼ一定の体温を保っています。35℃～36℃ 台でしょうか。一般的に体温が 36.5～37℃ くらいで最も機能が高まるようになっているそうです。それよりも低下するときまざまな不調や病気を起こしやすくなるのだとか。体温が 1℃ 下がると免疫力は約 30% 低下するとのことで、体温が最も低くなる 3～5 時や冬場は死亡率が高くなるようです。一方、体温が 35℃ 台のときに癌細胞が最も増殖するそうです。

自分の意思とは関係なく心臓は常に動いています。食べるのは自分の意思ですが、そのあとの消化、吸収、排泄は自分の意思とは関係なく行われています。また、自律神経は常に私たちの体をコントロールしてくれています。体温の少しの変化だけでも、このような体の機能に大きな影響を及ぼします。私たちは寒暖、喜怒哀楽等々、外的・内的に生まれる刺激を常に受けながら、身を守り生存しています。

心身を活性化させて自己調節機能を高めることが何より大切と思います。