

平熱37度で病気知らずの体を作る

医学博士 吉村尚美

幻冬舎

(はじめに)

1957年厚生労働省調査で日本人の平均的体温は36.89℃健康維持の平熱は36.5～37℃とされています。しかし食生活の欧米化・運動不足・ストレス過多による自律神経の乱れといった現代人特有の生活習慣により36℃未満の人がここ30年で20倍以上にも増えていることが2013年の調査で明らかに、体温が1℃下がるだけで免疫力は約3割下がりがアレルギー疾患や各種感染症のリスクが高まり癌細胞は35℃台で最も活発に増殖するとの研究結果も出ています。

私としてはこれまで35年間1万人以上の癌患者や難病患者の治癒経験上から断言できるのは正しい生活習慣・食生活・運動・メンタルケアを日常的に実践すれば平熱が37℃以上になり病気知らずの体を手に入れることができるという事です。

本書では冷えと低体温の知られざる危険性及びメカニズムを解説の上で代謝を上げる「食習慣」血流を促進する「簡単エクササイズ」自律神経が整う「メンタルケア」低体温が改善する「お手軽がるアイテム」を紹介します。

{ 第1章 様々な要因で起きる低体温 }

- * 低体温を放置すると数々の重篤な疾患を併発する恐れが～近年の調査で現在の日本人平均体温は36.2℃でおよそ60年を経て約0.7℃も低下36℃の平熱が続くことを一般的には「低体温」と呼び、この状態が続くと全身の血行が滞って血流が悪くなり心身のトラブルを起し易くなります。「朝なかなか布団から起き上がれず目覚めのスイッチが入らない」「午前中は頭がボーとしていて気分がすぐれない」「肩こりや腰痛があり何時も体が疲れている」「熱もないのにだるさが1日中続く」「手足がいつも冷たくて寒い季節が辛い」
- * 人の体温の日中の変化は朝低く夕方には高くなる傾向、1日で約0.5～1℃程度の変化があります、不調を訴える人が増加するのも体温が低い朝に起こりやすい特徴です。
- * 体温が1℃下がると免疫力は約3割低下する～低低温では酸素や栄養の運搬が滞り、消化吸収機能が衰え、老廃物が体内に滞り身体が酸化するスピードが増す、酸化による老化現象は「肌のしわが増えた」「物忘れが多くなってきた」「運動機能の衰えを感じる」「疲れやすくなった」「白髪が増えた」「疲れ目が酷くなってきた」「骨や歯が弱くなってきたと感じる」
- * 低体温は女性の大敵～不妊・肥満・肌の劣化、低体温で子宮が冷え不妊始め子宮筋腫・子宮内膜症など様々な症状が出る、又痩せにくく太りやすい、肌のシミ・くすみ・そばかす・たるみ・目の下のクマ等見た目年齢が老け美容の面でも大きな影響が出てくる。
- * 低体温を招きやすい現代人の生活～密閉された生活空間～夏のクーラー・冬の暖房とドンドン体温調整機能が劣化、自律神経に異常も「体を冷やす食材を年中食べる」トマト・胡瓜・ナス・メロン・冷たいドリンク・バナナ・パイナップル・マンゴ・パパイヤ・キウイ、更にコーヒー・緑茶・砂糖たっぷりのジュースなど低体温に拍車「加工食品の普及」

レトルト食品・冷凍食品・インスタント食品等も体を冷やす要因に「ストレスによる自律神経の乱れ」 ストレスが慢性疲労や睡眠不測の原因、更には自律神経の乱れを引き起こす。

特に女性には出産・育児・更年期障害のストレスが自律神経の乱れとなり低体温を引き起こすことが多い「運動不足」 体温の約4割は筋肉が発熱することで生まれる～自動車・バス・電車・エレベーター・エスカレーター等便利な反面で現代人の運動不足は深刻。

生活リズムの乱れ～24時間体制のコンビニやスーパー・各種サービスで現代人の生活ペースは乱れが自律神経の乱れに繋がる。

自然に反した生活が低体温を招く～大気汚染・排気ガス・PM2.5 放射線と地球は年々汚され続け、更に電磁波を出すパソコン・携帯電話、シャンプーや洗剤に多く含まれる防腐剤・界面活性剤等合成添加物・発がん性が指摘されている遺伝子組み換え作物等地球上で急速に進む環境の劣化に対して私達にできることは食生活や生活環境を正し、自分の体の「正しいリズム」を取り戻すことです。

{ 第2章 低体温はガン・脳梗塞・心臓病等重篤な疾患の温床となる }

* 自分の免疫力をチェックしよう～3つ以上は特に注意が必要～

○風邪をよく引く ○風邪が長引く ○口内炎がしやすい ○口の端が切れやすい ○爪が割れやすい ○一日を通じて食欲があまりない ○切り傷・擦り傷が治りにくいとを感じる ○肌荒れが気になる ○常に何かしらストレスを感じている ○何かと気の滅入ることが多い ○睡眠不足を感じている ○集中力が持続しない ○デスクワークが多い ○日頃身体をあまり動かさない ○最近あまり笑っていない ○体の冷えを感じやすい ○タバコを吸う ○冷たい飲み物をよく飲む

* 腸は大事な「免疫機能の宝庫」 人体の免疫の大部分を司るリンパ球のおおよそ6割が腸内に存在、体に有害な活性酸素は約9割が腸内で作られる、体温が低いと腸管免疫の活性が著しく悪化するので体を温め活性化を図ることがとても大切。

* 低体温が免疫機能を破壊し癌細胞を増殖させる～ガン患者さんの体温は35℃台の人が非常に多いのが特徴、がんを発病する割合は日本人の二人に一人、又年間三人に一人はガンにより命を失っている死亡原因の第一位、体内で正常細胞が癌細胞化して増殖理由の8割が私達を取り巻く生活環境の為だと云われている。

* 癌細胞は温めることで死滅する～35℃で増殖する癌細胞は42℃以上の熱を加えると死滅する～35℃の低体温で最も増殖する癌細胞は42℃以上の熱を加えると死滅する。

ドイツのブッシュ博士は「丹毒」という皮膚の炎症や肺炎等で高熱が長期間続くと癌が完治する患者さんがいる事を発見、その後に様々な国に於いて高温で癌が死滅する研究成果が次々と発表され、体を温める「温熱療法」が確立された。

* 低体温が血管系の疾患を引き起こす～低体温は血液中の老廃物が増え血流は悪くなりドロドロ血液に、又老廃物を肝臓や腎臓で処理できなくなる、血栓が溜まり血管が細くなりやがてふさがれる、最終的には壊死の現象が脳梗塞・心筋梗塞に、最近の研究結果では体温が1、5℃低下で心臓疾患のリスクは約2～3倍に

* メタボリックシンドロームと低体温の関係性～低体温はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を引き起こす可能性が高く、次の4項目の内2つ以上当てはまると診断が下されます。

- ① 内臓脂肪の蓄積～ウエストおへそ回り男性85cm 以上、女性90cm 以上
- ② 脂質異常～中性脂肪150mg/dℓ以上、HDLコレステロール値40mg/dℓ未満の何れか又は両方
- ③ 高血圧～最高130mmHg 以上、最低85mmHg 以上の何れか又は両方
- ④ 高血糖～空腹時血糖値110mg/dℓ以上

内臓脂肪が蓄積すると体内の代謝異常・動脈硬化促進や糖尿病・高血圧の誘発又心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすくなる。

{ 第3章 「平熱37℃」 が体にもたらす10のメリット }

* 意外と知られていない正しい体温測定方法 ①10分間測定～昔ながらの水銀体温計か実測検温が可能な予測式体温計 ②1日4回、3日間測定してその平均値を出す～起床時・午前・午後・就寝前、但し食後・飲酒後・入浴後・運動後・帰宅後の30分間は避ける。起床時35℃前半の人や夕方36℃を下回る場合特に注意が必要 ③脇をしっかりと閉めて測定する～汗は良くふき取る ④づれたり・わきが開いたら再測定

* 平熱アップが様々な心身のメリットにつながる

- ① 代謝が上がり太りにくい体質になる ② ダイエット効果が高まる
- ③ 免疫力が上がり癌などの重篤な病気を遠ざける ④メタボリックシンドロームを遠ざける
- ⑤ 頭痛や腰痛などの不定愁訴から解放される ⑥お腹が快調になり便秘が改善する
- ⑦ 新陳代謝が活発になり若々しくなる ⑧ 健全なメンタリティを保つことが出来る
- ⑨ 頭が冴え仕事の効率が上がる ⑩ 不妊の克服に繋がる

* 体温アップするための11の秘訣～改善に要する期間およそ3ヶ月～3年続けると体の隅々迄健康体を実感できます。

- ① 体を温める食事をとる ② 和食中心(発酵食品が大半) ③ 加工食品や添加物の多い食品はなるべく口にしない ④ 簡単エクササイズで体を動かす
- ⑤ じんわり汗をかいて老廃物を出す ⑥ 夜22時までには就寝 ⑦ 常にポジティブで前向きな心を持つ ⑧ 肌触りの良い衣服を身につける ⑨ 薄着や肌の露出を控えめにする ⑩ 電磁波を発する電気機器に頼り過ぎない
- ⑪ 体温を上げるアイテムを使う

{ 第4章 食習慣で代謝を上げて低体温から脱出する }

* 平熱37℃まで上げられる食べ方のコツ～○一日三食にとられない～1食でも2食でも自分にとっての適量を食べるのがポイントお腹に聞く ○消化の良いものをよく噛んで食べる～1口30回を心掛ける ○腹6分目を感じたらストップ～腹8分目は満腹に近い ○調理法を工夫しよう～加熱料理中心・作りたてを食べる、油はココナッツオイルがおすすめ、低体温で体がだるい人、ミネラルたっぷりの自然塩を少したす・但し高血圧の人は控える
○タンパク質は肉より魚や豆で

～牛や豚・鶏の体温は平熱が38℃以上あり人間の平熱より高いため肉の脂肪分は溶けず固まってしまい消化吸収に大きな負担がかかるので動物性と植物性のたんぱく質の摂取も比率は半々がベスト ○冷たい飲み物は避ける～食事中はあまり水分を取らない、食膳の白湯・食後のペパーミントティやレモングラスティがおすすめ

○旬の良質な作物を食べる～無農薬かつ取り立ての野菜 ○香辛料を活用する～唐辛子・コショウ・山椒・ナツメグ等一緒に食べると体温が上昇する ○カタカナ食は控えめに～パン・パスタ・ピザ・グラタン・ハンバーグ・フライドチキン・ピラフ・ケーキ・クッキー・チョコレート・アイスクリーム・・・できるだけ「ひらがな食」焼き魚・味噌汁・卵焼き・お浸し・漬物

○サプリメントに頼り過ぎない～合成のカルシウムは動脈硬化の可能性も

- * 体を温める食材の選び方～目安は「発酵している飲み物は体を温め発酵していないものは体を冷やす」コーヒーは体を冷やす代表格・緑茶も出来ればハーブティ・玄米茶・ほうじ茶・番茶・ウーロン茶・紅茶(朝の目覚めをスッキリさせる)体を冷やすアルコールはビール・ウイスキー・焼酎、体を温める発酵作用を利用した醸造酒・赤ワイン・紹興酒。和菓子とあんこは体を温める、雑穀のキビ・タカキビ・ハトムギ・大麦等ビタミン・ミネラル豊富、粟・ひえ・黒米・緑米などの食物繊維は白米の19倍と云うスーパー食材「野菜」玉ネギ・大根・ゴボウ等根菜類は体を温める、又火を通すとより効果的、ネギ・生姜・ニンニク・唐辛子は消化を助け、毒素を排出、体を温め血行促進「海藻類」ミネラルや食物繊維カロテノイドやカルシウム等宝庫、但し体を冷やすので温めて食べると良い「魚」タンパク質・カルシウム・悪玉コレステロールを撃退するタウリンや脳を活性化する栄養素が沢山、但しマグロなど大きな魚には水銀等溜まりやすいので控えめに、イワシ・アジ等小魚がおすすめ、オメガ3は食生活に不足気味なのでイワシ・ブリはお勧め(動脈硬化や高血圧予防)
- * 水銀を体外に出す～豚肉・鶏肉・卵(ヒ素にも有効) カドミウムを出すには生シラス・ゴマ・ヒジキ・昆布。腸内掃除にはゴボウ・レンコン・玄米・こんにゃく・豆類・イモ類
- * 昔ながらの日本食が体温を上げる～「白米+雑穀」味になれたら玄米か胚芽米に雑穀のブレンドがおすすめ、よく噛むことで体温アップに絶大な効果・生活習慣病の予防にも「味噌汁」天然酵母のもので最低6ヶ月できれば3年以上熟成したものが理想的
- * 化学物質漬けの食べ物が体を冷やす
各国で認可されている化学合成添加物は日本約350種、米国約140種、独約60種、仏約30種、英約14種～発がん性懸念～アイスクリーム・肉・魚肉加工食品によく使われている「遺伝子組み換え作物」トウモロコシや大豆・野菜・農作物は生産履歴がオープンにされているものを選ぶ「加工食品」コンビニの弁当・スナック菓子・インスタント食品の多くが危険な添加物や安全性が確認されていないものが含まれていることがあり栄養の偏りも心配「清涼飲料水」190mL 缶コーヒーには角砂糖3、3個分500mL 炭酸飲料は角砂糖16、5個分、ファーストフード店のシェイク類は角砂糖28個分「輸入食品」多くのリスクが指摘されており国産で生産者の顔が見える食品を「農産物」殺虫剤含め年間28万トンに達しておりなるべく無農薬の良心的な生産者を選んで購入

「トランス脂肪酸」 マーガリン・マヨネーズ・ケーキ・クッキー・ドーナツ・菓子パン・唐揚げ等の過剰摂取はアレルギー症・動脈硬化・心臓疾患・糖尿病・ガン・不妊症などに影響 「水道水」 塩素やトリハロメタンが含まれていてできれば浄水器を

「体を温め栄養満点おすすめレシピ」 私のクリニックではどのような食べ物を摂取すればよいかという食事指導や食セミナーを定期的に行い、かなりの改善が見られた患者さんが多数例＝絶品玄米おにぎり・具沢山お味噌汁・スーパー薬膳カレー……

{ 第5章 誰にでもできる「簡単エクササイズ」で血流を促進ポカポカ体質になる }

* 筋肉量を増やせば体温も上がる

貴方の現在の運動習慣はいかがですか？ 3つ以上は要注意です。

- いつもエレベーターやエスカレーターを利用する
- 出かけるときは車、又は電車・バスなどの交通機関が多い
- 忙しくてウォーキングその他スポーツなど運動時間が取れない
- 体操やヨガ・ストレッチなどの軽い運動をする習慣がない
- デスクワークで常に机に座っている
- 休日に外出するのが億劫だ
- 公共交通機関や待合室で出来るだけ座る
- 階段や坂道で等で息切れしやすい
- 同年代に比べ歩く速度が遅い
- お腹周りが気になる
- 普段あまり汗をかかない
- 座っている状態から立つときスッと立ち上がれず一呼吸おいてしまう

* 体温アップへの二つのアプローチ

無酸素運動～ウォーキング・ランニング・サイクリング・水中歩行・ヨガなど比較的ゆっくり運動、20分以上 続けると皮下脂肪や内臓脂肪を燃焼メタボリックシンドローム対策やダイエットにも最適

有酸素運動～腕立て伏せ・腹筋・スワット等筋トレ・縄跳びなど筋肉量を増やし成長ホルモンの分泌促進、基礎代謝を増やす「汗をかくデトックス効果」体内の有害ミネラルは便で75%、尿で20%、汗で3% 髪爪で2%排出。

* お風呂・サウナ＝38～9℃で20～30分半身浴を、42℃のお湯だと心臓に負担がかかるので低温サウナでじっくり身体を温める

* 呼吸エクササイズ～鼻呼吸で「深く息を吸い込み、数秒止めてゆっくりと深く吐き出す」吐き出す方に意識を向けると副交感神経優位となりリラックスし自然と身体も温まる

～一日朝・昼・晩3～10回程度、左右の鼻ごと行う、左手で左側の鼻を押さえ右側の鼻からゆっくり吸いきる、3秒息を止め次に右側の鼻を押さえ左側の鼻から吐く、そのまま左側の鼻から吸い次に左の鼻の孔を押さえ右の鼻から息を吐く。

* 血行が断然よくなる体ポカポカマッサージ

- 手足の指マッサージ～但し薬指は交感神経を刺激するのでしない、1本ずつ回す・揉む、10秒ぐらいずつ刺激
- ふくらはぎマッサージ～第二の心臓と云われる部分、下から上にマッサージすることで血液中の老廃物や余計な水分を排出、内側・裏側・外側各5回
- 耳マッサージ～深呼吸しながら耳全体を引っ張る

○首マッサージ～首を指全体でそっと軽くなでる

{ 第6章 メンタルケアで自律神経を改善し平熱を上げる }

* 体温アップに不可欠な自律神経の安定～自律神経は交感神経と副交感神経のバランスが大切で何れかが過剰になっても血流が悪くなり低体温の原因となる。

次の内3つ以上チェックが付くと要注意です。

- 最近大きな環境の変化があった ○ 仕事や勉強で困ったことがある
- 昼夜逆転生活になりやすい ○ 季節の変わり目には具合が悪くなる
- 身近な対人関係で悩みがある ○ 急に汗がどっと出ることがある ○ 常に食欲がない
- 手足がだるい ○ 下痢又は便秘にいつも悩まされる ○ たまに吐き気を催す
- たまにめまいがする ○ 動機が気になる ○ 熱くもないのに体がカーと熱くなる
- 胃の調子が常に悪い ○ ひどい頭痛に悩まされている
- 朝なかなか気分よく起きられない ○ 不調を感じて病院に行っても特に病名が付かない

* 自律神経が乱れる原因は大きく分けて次の3つです。

- ① 不規則な生活 ② 精神的物理的ストレス ③ 後年期障害によるもの(女性の閉経前後10年位)

* 規則正しい生活が「体温を底上げ」する。

- 朝日を浴びる～朝起きたらカーテン・窓を開け朝日を浴びて空気を一杯に取り込む
- 夕方にはカフェインを取らない～コーヒー・紅茶・緑茶・コーラなど交感神経優位となり興奮して眠れなくなる
- 仕事や作業の合間の休息を心掛ける～デスクワークの人は1時間に5分程度外気を吸う
- 毎日決められた時間に起きる
- 正すべき生活習慣を「リスト化」する～優先順位をつけ一番目のポイントから実行、一歩ずつ着実に改善、但し正しい生活にこだわり過ぎない・引きずらない

* 睡眠環境の改善を図る

- 眠る直前の1時間は照明を暗くするカシ米尔・ラベンダー等のリラックス効果のあるアロマを寝室で焚く
- 静かなクラシック音楽など眠りに誘われるような音楽を流す
- 布団の上で胡坐をかき、目を閉じてゆっくり深呼吸5分間瞑想
- 眠る直前に体のストレッチをする

～寝酒は睡眠を妨げる脳波が出ることが確認されています。

* ストレスから身を守る「4つのメンタルケア」

- ① マイペースを貫く
～映画・芝居・音楽・スポーツなど自分が心地よいと思うような居場所を見つける
- ② 完璧主義を捨てる～欲張りすぎる自分を止める
- ③ 思考パターンを変えてみる「こうしなければならない」にとらわれずゆったりとした気持ちで過ごす方法を構築する、否定的な考え方を止め勝手に推測するのを止める

④ 今のストレスに向き合う・今感じているストレスを書き出す

「何がづらいか・どうすればよいか・現実的な解決策は？」そして一番いいと思う解決策を実行し改善が見られなくても「私はこの経験から学ぶことが出来た」と前向きに考える

- * 思いやりと感謝で心を健全に保つ、日本には昔から「言霊」という言葉があり・言葉には魂がこもっているので使い方ひとつで人生を左右する力があると云われてきました。
特に強いエネルギーを持つ「ありがとう！」を周りの人に伝えましょう！云った人自身と云われた相手の人を元気にしてくれます。
- * 笑いの優れた効果～笑うと副交感神経が優位に働き痛みやストレスが軽減されポジティブで晴れやかな気持ちになれます。NK細胞が活性化されて免疫力がアップして病気の予防に役立つ。
美容効果～笑顔は第一印象を良くし顔の輪郭もスッキリします。

{ 第4章 お手軽アイテムで体質改善し平熱を上げる }

- * 速やかに体温アップする・体温めアイテム

～冷えた体は「血のめぐりを良くする部位」を集中的に温めることが大切です。

「肩」肩掛け・カーデガン・ストール・首周りにマフラー・ネックウォーマー

「脇」肌着・お腹腰回りに腹巻「太もも」ひざ掛け「膝裏」スパッツ・タイツ「足首」靴下

「腕首」腕・首輪グッズ その他「湯たんぽ」70℃程度のお湯を入れ厚手のタオルで包み使用
(太ももが効果的)代用品＝ペップボトル2本に40℃前後のお湯で気軽に。

夏でも冷房などあり意外と冷えるので5本指靴下と2枚重ねもおすすめ

- * 育成光線は体の錆もとる＝酸化した体を還元する画期的な方法として着目されています。医療機関で酸化還元的手段は ○高濃度ビタミンC点滴療法 ○血液クレンジング療法 ○テラヘルツの波長を照射する治療法 ○高電位還元水による腸内洗浄等 ～保険外診療～
- * 太古の土＝育成光線をたっぷり浴びた自然界の特定の地域の土壌にも存在～私のクリニックでは治療法として導入し、体温が上昇した、血流が良くなり肩こりが改善などの効果が続々報告されています。
- * 手軽に体に装着できるアイテムも登場～巻末特別対談 (株)メンテックカンザイ大滝社長
～地球環境の劣化が招く「健康力の低下」をどのように防ぐか～生物の細胞を活性化させる技術で特許を取得し子会社の「自然の力農園」で研究・活用を積極的に展開中
(例)
 - 水道水の結晶が美しい形に変化ベンジャミンの葉が枝を折り3日後もみずみずしさを保つ
 - 空調機の省エネ用「特殊ネット」月額300円・2年目から500円
 - 気軽に身に付けられるリング「健康アイテム」を製品化 手首・足首用 首用
- * 育成光線を放射する功績をクリニックのルーム内に設置
～低体温を改善・肩こりや頭痛神経痛などスッキリ効果～

(おわりに)

私自身が9年前に乳がんになったときは独立して現在のクリニックを開業し間もなくの頃に様々なストレス・食事もまともに摂れず・夜もほとんど寝むれない等

激務の日々で検査を受けたところリンパ節にも転移している浸潤ガンと宣告されました。

医師になりたての頃ガン治療を目の当たりにして抗がん剤や放射線治療は「現在の医療技術では癌を完治することは難しい」と痛感。

私自身が癌になった時は食事療法や生活リズムの改善を行い乱れた生活習慣を徹底的に見直し、ノートに書き連ねて3年間実行して、順調に回復し、再発もせず元気に過ごしています。

そして最も大切なことは空気や水・食べ物・太陽からの恵みの育成光線等地球がくれた全ての恵みに感謝してその繋がりを実感しながら日々感謝して生きていくことだと思います。

劣化した地球環境が元気を取り戻し、更に人や生き物を元気にさせる夢のような技術も紹介させていただきます。

皆さんがこの本を参考に真剣に自分自身の健康について取り組み本来の正しい健康体へと回帰されることを心より祈っています。

(完)