

Dr.Horiguchi の健康コラム No.7(2014.6.27)

今回は、五右衛門風呂を例にお話しをします。五右衛門風呂というのは、あの鉄の釜のお風呂です。このお風呂は、薪(まき)を燃やしてお湯を沸かすのですが、薪に火がつくまでが一苦勞で、かなり根気よく団扇(うちわ)で扇ぎます。つまり空気(酸素)を送り込んで火を大きくするわけです。確かに薪があるから火がついて燃えるのですが、もし酸素が無いなら火はつきません。一般に酸素は助燃剤と呼ばれますが、人の細胞の中でもご飯(糖、アミノ酸、脂肪酸)が燃えるとき酸素が必要不可欠です。私たちの体はすべて細胞でつくられていますので、病気が起こる究極の部位は“細胞”です。その細胞が病気になる大きな理由が、酸素不足です。酸素が足りないために燃料はあっても十分燃えないのです。ご飯が燃焼しなければ、細胞のエネルギーは作られません。すなわち細胞は働くことができず、それどころか病気の細胞に変化し、ときに死滅することになります。

それでは、細胞が酸素不足になる理由ですが、何といたっても自律神経バランスの乱れです。長年に及ぶ心身のストレスと過勞で交感神経系の緊張が優位になり、末梢の細い血管が収縮していると考えられます。それで自律神経系のバランスを回復させるために、出来るだけストレスを避け、反対にリラックスの時間を設けるようにします。あるいは散歩やウォーキング、体操や気功、マッサージやアロマテラピーなども行います。しかし長年の自律神経バランスの乱れは、そう簡単に元へ戻りません。そこである種の食品を使って、細胞への酸素供給を増やす試みが必要になります。一つがギャバ(GABA:ガンマアミノ酪酸)です。大麦や発芽玄米に多く含まれていますが、自律神経バランスを整える上でとても重要です。しかし、すぐさま血管拡張が起こって、細胞への酸素供給が回復するとは言えません。時間をかけながらゆっくりと改善します。もう一つはスクアレンです。これは末梢の血液中の酸素濃度が増えることが特徴です。残念ながら、そのメカニズムについては十分解明されていません。スクアレンが多く含まれている例は、深海ザメの肝臓です。ギャバもスクアレンも食品ですが、日頃から適量を摂取することで細胞に酸素を届け、細胞のエネルギー作りを維持することが大切です。そのことが細胞を病気にさせないことに繋がります。

