



ひまわり通信

No.00733. 2025.9.3(木)

健康寿命から貢献寿命へ

「冷えと癌の関わり」 「老けない人の免疫力」 著者：安保徹先生

●「身体の冷え」は、ときとして癌を招く原因にもなりかねません。

事実、戦後間もないころの苛酷な時代は、日本人の発癌原因は、過度の肉体労働と冷えによるものでした。あまりの寒さに当時の人々は洋服を着込んだり、火を起こしたりしたわけですが、それではとても間に合いません。なにしろ隙間風は多いし、暖をとるといっても薪ストーブが部屋の隅に置いてある程度です。ここまで苛酷な寒さに人間が耐えられるはずがありません。

結局は他の苛酷な環境因子が重なって、癌を発症してしまう。こうしたことは日常茶飯事だったといいます。

話を冷え症に戻せば、西洋医学では、“病氣”として認知されない症状ではありますが、この冷え症を甘く見ていると、大きな被害をこうむることはご理解頂けたかと思います。

エアコンへの依存、さらには見栄えのいい、身体にフィットした衣服、いずれも理解できないものではありませんが、いつまでも元気に人生を送りたい、健康でいたいと望むならば、どちらも控えめがよろしいかと思います。

●低体温の人が増えたのはなぜか？

人間の平均体温（表面温度）は、36.5度です。これは体内の酵素がもっとも活性化され、活発な働きをしてくれる体温であり、この体温を維持することが、健康を約束してくれる一つの条件となります。

ところが近年、低体温の人がたいへん増えています。体温が低いと酵素の働きが低下するため新陳代謝が悪くなります。このほかにも基礎代謝の低下、体内酵素活性の低下、疲労やアレルギー、生活習慣病にかかりやすい状態を招くことになるのです。

低体温の人の多くは、体温が35度台を下回り、新陳代謝が低下するため、脂肪を燃焼しにくくなり、太りやすくなるのです。また体温が下がり免疫力が低下すると、風邪などの感染症にかかりやすくなったり、さまざまなアレルギー症状が出やすくなります。さらには癌細胞が活発になります。

低体温の原因は、生活習慣にあると考えていいでしょう。特に食生活の乱れは脂肪、糖分の摂取がすぎるいっぽうで、ミネラルやビタミンが不足しがちです。さらには無理なダイエットによるビタミンやミネラルの不足など、こうした食生活の歪も低体温を引き起こす原因となっているのです。

「医食同源」という言葉がありますが、東洋医学には食によって健康を維持するという思想があり、体温の上がる食べ物を推奨しています。にんじん、大根、ごぼうなどの根菜類やイモ類、豆類、ネギ、生姜、白菜などには体を温める効果があり、東洋医学の見地からも推奨されてる食べ物です。

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

㈱日健総本社 兵庫特約店

(有)クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198