

このような『**病氣未満**』の症状はありませんか!

- 体が冷えて、夏でもつらい。
- 寝つけない、眠れない、目覚めが悪い。
- 疲れやすい、疲れがなかなか取れない。
- 風邪をひきやすい。
- 肩がこる、腰・ひじ・ひざがだるい。



さて、このような症状の原因は何でしょうか？

その大きな原因は、「冷え」なのです。

平成11年度の厚生統計協会の統計でも、

女性の80%以上、男性の45%以上が「冷え症」を訴えています。

そして、「冷え症」で悩む人は増え続けています。

近年では子供の低体温化（冷え）に医師が警笛を鳴らして、体温管理（36.5℃）  
を提唱しています。（高熱や血圧に対処しても、低体温に対処する人は少ない）

#### 冷え症のキーポイント

冷え → 冷たい → 寒い → 冬・・・この考え方が落とし穴です。

冬は冷え対策は当たり前のことで、体の芯は「夏も冷やされています」。

今の時代は、ストレス・エアコン・冷たい食べ物、飲み物・薄着・シャワーだけ  
などで冷やされ、体のサーモスタット（温度調整器）が狂ってしまいます。

「冷え」は蓄積しますから、溜まった「冷え」が秋に爆発しますので、秋に体調を  
壊す人が多いのです。春夏秋冬、「冷え対策」が大切です。

それでは、「冷え」の原因は何でしょうか？

ストレス・冷房・暖房（足元の冷え）・冷たい飲食物

薄着・合成化合物・運動不足・シャワーだけ など

つまり、血管の収縮・血管の硬化・ドロドロ血による「血行不良」なのです。

\* <http://www.alpha-wave.co.jp> の「NHKぐるっと関西・冷え取り友の会」でも  
冷え解消法を解説しています。



ここで、「血液」について学習してみましょう！

- 血液の量： 体重の約13分の1の重さ
- 血液の粘度： 水の約4.5倍 粘度が高い（ドロドロ血）ほど血流が遅い
- 心臓からの出血： 毎分約5.8リットル
- 血液の行き先： 脳へ13% 腹部の内臓へ24% 腎臓へ19%  
骨格筋へ21% 皮膚へ9%
- 血流量： 骨格筋の運動時の血流量は安静時の約20倍  
しかし、脳への血流量は常に一定
- 血流の速さ： 約1分間で全身を1周り
- 血液の主成分量： 赤血球 男性500万個 女性450万個  
白血球 6000~8000個  
血小板 25~35万個
- 血管の長さ： 毛細血管まで含めると、9万6000km（地球約2週分）
- 寿命80歳とすると：心拍数 70~80回/分. 約10万回/日. 約30億回/80歳  
血液量 約70ml/回. 2100億ml=21万トン/80歳  
(10トントラック21000台分)
- 血液のはたらき： ① 酸素を体のすみずみまで運ぶ  
② 栄養素を体のすみずみまで運ぶ  
③ 免疫物質（リンパ球・NK細胞など）を体のすみずみまで運ぶ  
④ 老廃物質（尿酸・乳酸など）を回収する  
⑤ 「熱」を体のすみずみまで運ぶ

このように、「血液」はとても重要なはたらきをしています。

そして、人間は

体温が36.5度前後で「新陳代謝」が正常に行われるよう、セットされて生まれます。

ガン細胞は、体温が35度で最もよく増殖します。

温かい臓器（心臓・脾臓・小腸）は、ガンになりません。

（これだけでも、「冷え」は万病の元と言えます）

男性、子供にまで体温が35度代の人がざらにいる現在、

「新陳代謝」が正常に行われていないわけですから、

病気未満の症状や生活習慣病が増え続けているのは、当たり前のことなのです。

またこのようなことから、犯罪の低年齢化・精神的原因の犯罪の原因として、

「冷え・ストレス」の研究が進められています。

西洋医学は、外科的・即効性の面では貢献してきましたが、

ストレスを生む・薬漬け（副作用）・より強い細菌の発生・医療体制などの問題が生まれています。

現実、西洋医学の急速な発達にもかかわらず、生活習慣病・慢性疾患は増え続けています。

ここで、西洋医学的な対処療法（症状・部分を見る）の限界から、

東洋医学的な全人的療法（心と体・人間全体を見る）の必要性を唱える医師が増えています。

そして、代替医療・民間療法（鍼灸・整体・健康食品・心理療法・健康機器など）への  
関心も高まってきています。

## それでは、「冷え」を取るにはどうすればいいのでしょうか？ ①

### 体を温める食べ物をバランスよく摂る

- ・豆類（大豆製品・あずき・黒豆など）  
良質のタンパク質、エネルギー源になります
- ・薬味類（ゴマ・ショウガ・七味・ワサビなど）  
代謝機能を活発にします
- ・海藻類（ワカメ・昆布・海苔・ひじきなど）  
カルシウム・ミネラルが豊富、機能調整をします
- ・根菜類（ネギ・ゴボウ・ニンジン・レンコン・タマネギ・山芋など）  
ビタミンC・ミネラルが豊富、機能調整をします
- ・青魚（イワシ・アジ・マグロ・シャケ・明太子など）  
良質の脂肪・タンパク質が豊富、エネルギー源になります
- ・茸類（シイタケ・シメジ・マイタケなど）  
抗酸化物質が豊富、体の酸化を防ぎます
- ・イモ類（サツマイモ・ジャガイモ・山芋・サトイモなど）  
良質の炭水化物が豊富、エネルギー源になり、機能調整もします
- ・物理的に温かいもの
- ・塩気、苦み、辛みのあるもの
- ・（例外はありますが）寒い地域で採れるもの、色の黒いもの

これらのものは、全般的に「ビタミンE」も豊富で、  
ビタミンEは、血行を良くし、ホルモンの分泌を調整するとともに  
体内の脂肪酸の酸化を防ぐので「老化防止・若返りのビタミン」  
とも言われています。

また、日本食はこれらの食べ物をバランスよく摂れるので、日本が世界一の長寿国  
であるのもうなずけます。

しかし、子供の低体温化（冷え）が示しているように、現在の食べ物や添加物を見直すことが大変必要になってきています。

そして、ここで大切なことは「こだわり過ぎない」ことです。

いくら体に良いものでも、こだわり過ぎると「ストレス」にしますから、かえって  
体に悪く、何にもなりません。

キーワードは、「楽しく」、よく噛んで食べることです。免疫力が高まります。



## それでは、「冷え」を取るにはどうすればいいのでしょうか？ ②

### 体を温める入浴法

- ・ 40度位のお湯で20～40分ゆっくり入る、心臓に負担をかけない半身浴
  - ・ 熱いお湯は長く入れないのであまり温まらず、何より「ストレス」になります
  - ・ ゆっくり入っている間に、足先から付け根をマッサージしたり、足の指を動かす
  - ・ 結構、お風呂での事故は多いので、
    - (1) 入る前にふたを開けて部屋を暖めておく、脱衣所も暖める工夫
    - (2) 特に低血圧の人は、かけ湯を入念にして血圧の急激な変化の準備をする
    - (3) 湯上がりに足元に水をかけると、のぼせ・立ちくらみの防止になり、湯冷めもしにくくなります
    - (4) 発汗で体の水分が急激に減るので、入る前と後に常温の水をコップ1杯
  - ・ 自宅で作れる体を温める、天然入浴剤  
お酢湯・豆乳湯・海藻湯・ハチミツ湯・ショウガ湯・ダイコン葉湯 など
- \* 詳しいことは、<http://www.alpha-wave.co.jp> の「NKKぐるっと関西おひるまえ 冷え取り友の会の冷え取り入浴法をクリックして下さい。

ここで大切なことは、入浴を「ストレス」にすると何にもなりません。

キーワードは、「楽しく」ゆっくり入浴することで、リラックス脳波の「アルファ波」を誘発することです。

「免疫力」が高まります。

(参考) **冷え性** (辞書)

血液の流れが悪く、特に手足・腰などが冷えやすい体質

**冷え症** (医学辞典)

体の他の部分がまったく冷たさを感じないような室温において、体の特定部分のみが冷たく感じる症状

## それでは、「冷え」を取るにはどうすればいいのでしょうか？ ③

### 体を温める（血行を良くする）睡眠法 （人生の1/4～1/3は寝ています）

- ・敷き布団は、体が沈み込まないように、ほどよい硬さのもの
- ・掛け布団は、体を圧迫しないように、軽くて温かいもの
- ・枕は、呼吸をしやすくするように、やや低めのもの  
目安は、額とあごを結んだ線が床面と平行になるくらい
- ・ともに、吸湿性・放湿性・通気性がよく、肌ざわりのよいもの
- ・足マクラは、血液が戻りやすくなるので良い
- ・睡眠中も体の水分は出ているので、寝る前に常温の水・ホットミルクをコップ1杯  
（寝起き時に多い、脳疾患・心臓疾患の予防）
- ・寝る前の食べ物は、交感神経を刺激し、消化的にも避ける
- ・寝不足の人は、30分位の昼寝
- ・寝る前の軽いストレッチ運動
- ・アロマテラピー・音楽の活用
- ・適性価格の高機能寝具を活用する

ここで大切なことは、「ストレス」にしないことです。

キーワードは、リラックス脳波・入眠脳波の「アルファ波」を誘発することです。

「良質の睡眠」で、「免疫力」が高まります。

(参考) 特に夏は冷たい水が欲しくなりますが、冷たい水は体に吸収されにくく、何より体の芯を冷やします。

ですから、夏でも常温か人肌の温かさの水が、体は喜びます。

また、冷たいものを急に体に入れると、交感神経を急激に刺激しますので、注意が必要です。

体を温めるお茶を、<http://www.alpha-wave.co.jp>のNHKぐるっと関西冷え取り友の会で紹介しています。



## それでは、「冷え」を取るにはどうすればいいのでしょうか？ ④

### 適度の運動

- ・骨格筋の運動時の血流量は、安静時の20倍
- ・何よりも、継続的にできる運動
- ・ウォーキング（散歩） 「足は第2の心臓」
  - 同じ距離なら、徒歩は自転車の2倍以上の運動量
  - あごを引いて、おなかを引き締めてよい姿勢で歩く、三点歩行
  - よいウォーキングシューズ ・通気性がよく、200～250gの重さ
    - ・ひも結びタイプで、つま先に1cm程度のゆとり
    - ・靴底は厚めで、土踏まずがフィットする
- ・適切な ジョギング
- ・適切な サイクリング
- ・適切な 体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ・気功・太極拳
- ・意外な 水泳 （長時間は体を冷やすのでダメ）
  - 体を動かすことと体温と水温との温度差による寒冷刺激で、血液循環が良くなる。
  - 運動強度のわりに（浮力で）体への負担が少ないので、冷え症の人には理想的なスポーツ。
  - ジャグジーなどと組み合わせると「温冷浴効果」もできる
- ・寝る前の アイソメトリック運動（筋力をあまり動かさずに、毎日短時間続けることで筋力アップさせる運動）
  - 片足つま先立ち運動、ひざ引き締め運動、寝て上半身起こし運動
  - 呼吸は、ゆっくり吐いて、吸うリズム 毎日続けることに意味がある

ここで大切なことは、適切な運動を継続することです。  
無理してイヤイヤしても「ストレス」にするだけで、何にもなりません。

キーワードは、「楽しく」「続けて」  
リラックス脳波の「アルファ波」を誘発することです。

適切な運動は、睡眠にも良く、体力をつけ、「免疫力」が高まります。

## それでは、「冷え」を取るにはどうすればいいのでしょうか？ ⑤

### 体を温めるファッション

詳しいことを、<http://www.alpha-wave.co.jp>

NHKぐるっと関西冷え取り友で解説しています

- ・ポイントは、「首」「お腹周り」「足」を温めること
- ・薄くて温かい、締めつけなくてずれにくい、要するに「動きやすい」こと

#### ・ネックウォーマー

首には、脳へいく大きな血管が通っていて、ここの血行が悪くなるから肩こり・頭痛が起こります

喉の粘膜で、細菌の侵入を防いでいるので粘膜を活性化することが大切

唾液の殺菌力は、普通のうがい薬の3倍以上 扁桃痛・風邪の予防

抵抗力の弱い赤ちゃんは、この唾液（よだれ）を盛んに出して身を守ります

#### ・ベスト

手の部分がないので、体を動かしやすい

軽くて、温かいもの

#### ・腹巻き

お腹は、消化吸収の働きと「腸管免疫」の働きがあります

お腹は、脳神経と密接につながっていて、小腸は「第2の脳」と呼ばれています

腰は、文字どおり「体の要」で背骨には神経の束が通っていて、血液も脊髄で作られます

お腹・腰には、冷え解消の「ツボ」がたくさんあります

#### ・スパッツ

老化は、足から始まると言われ、登山事故の原因の70%は足の疲労から起こります

足には、冷え解消の「ツボ」がたくさんあります

#### ・レッグウォーマー

腰から下は、引力によって心臓に血液が戻りにくい

特にふくろはぎは「第2の心臓」と呼ばれ、ここの筋肉がポンプの役割をして心臓に血液を戻しています

#### ・五本指靴下

手の指はよく動かしますが、足の指はあまり動かしません

五本指靴下は指を動かしやすいので、足先の血行が良くなります

足の裏は「第3の心臓」と呼ばれ、足先の血行を良くすることは、全身の血行を良くすることにつながります 足裏・つま先には、冷え解消の「ツボ」があります

指の間の通気性が良くなるので「水虫」にもいい、ダブル効果

何よりも大切なこと・・・「ストレス」は「冷え」の大きな原因です。

キーワードは・・・「楽しみながら、続ける」です。

どんなに体にいい食べ物でも、イヤイヤ食べれば「ストレス」にすぎません。

「楽しく」、ゆっくり、よく噛んで食べましょう。

どんなに体にいいことでも、無理して、イヤイヤすれば「ストレス」にすぎません。

「楽しく」、リラックスして、続けましょう。

### 究極の「冷え取り法」

「笑う」 笑う門には、福（健康）来たる

笑うと、血行が良くなり、アルファ脳波が誘発されて、免疫細胞が増え、ストレスホルモン（コルチゾール）が減ります。人間は、そのようにできています。

「ありがとう」 感謝の気持ち（感謝の涙・感動の涙）

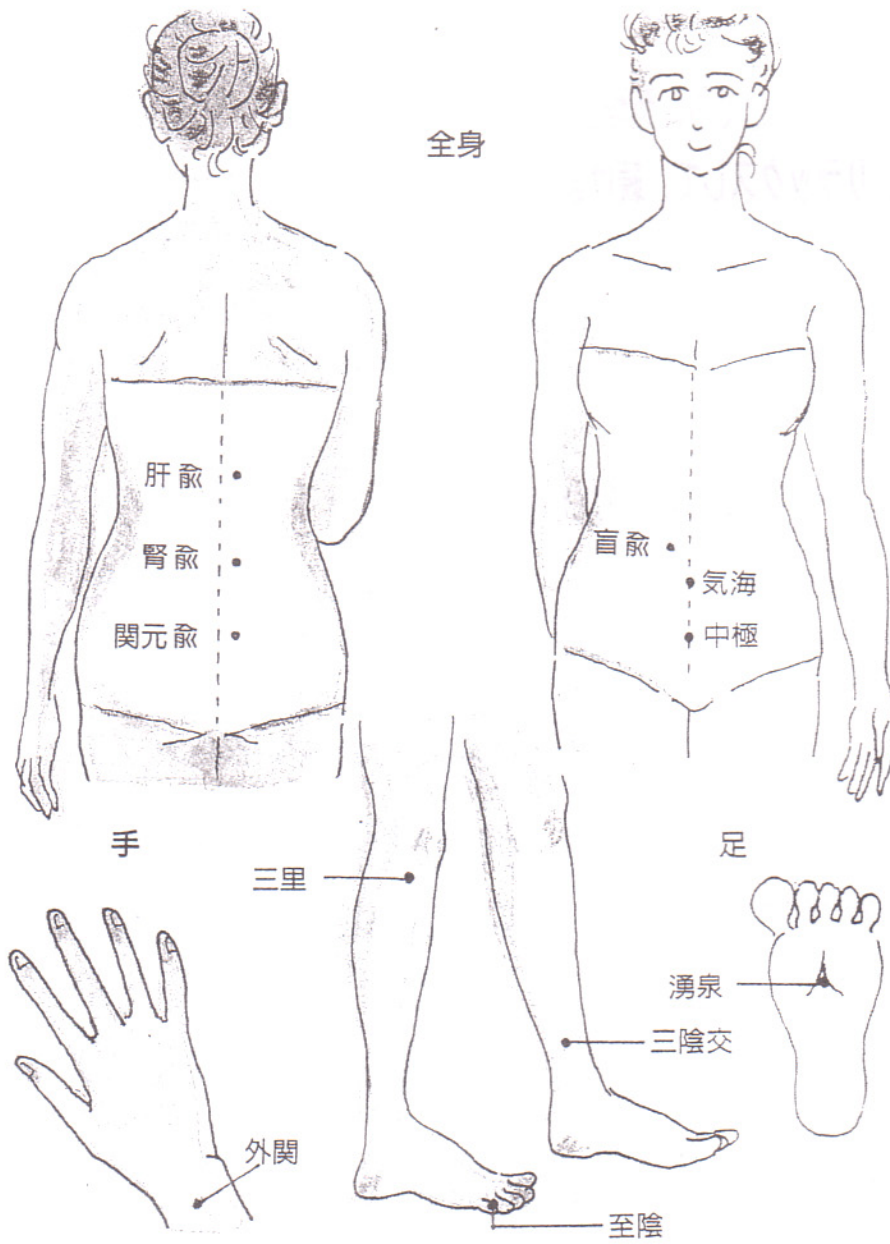
ありがとうと言ったとたん、アルファ脳波が誘発されて、免疫細胞が増え、ストレスホルモン（コルチゾール）が減ります。人間は、そのようにできています。

これはお金がかからず、経済的な「冷え取り法」で、何よりも効果があります。

「心が温まると体が温まる、体が温まると心が温まる」ということです。



冷え症を改善するツボ

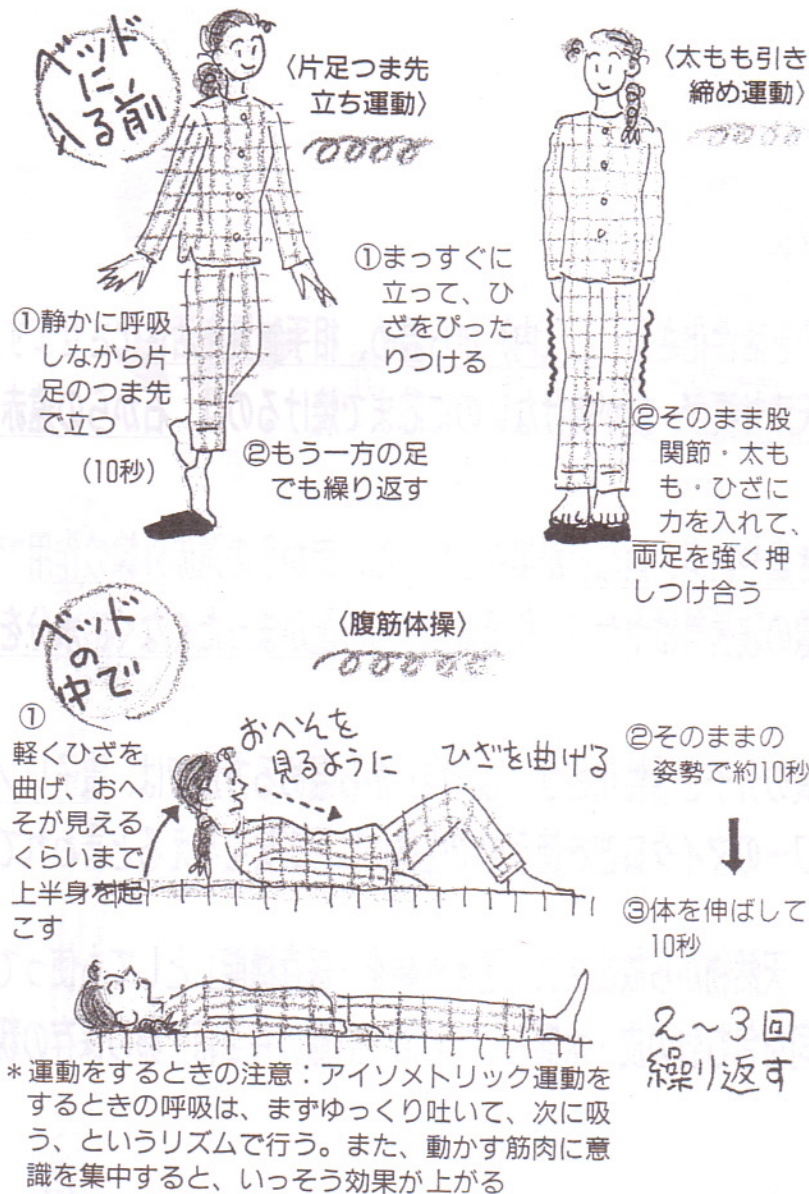


(資料)

## 寝る前の「アイソメトリック運動」で快適睡眠

アイソメトリック運動とは、筋力をあまり動かさずに、毎日短時間続けることで筋力アップさせる運動で、適度の運動が快適な睡眠へと導きます。適度な運動を無理せず、楽しく続けられるのがポイントです。

### 「気がつけば快眠で筋力アップしていた、という暮らし」



## 温め方の違い

### そのものが熱くなって熱を伝える温め方

ストーブ・エアコン・お風呂・電気毛布・電気カーペット・ほかほかカイロ など  
芯まで温まりにくく、ヤケド・低温ヤケドの注意が必要です。  
外から温める方法なので、体内の水分が放出します。(のどが渇く)

### 遠赤外線の温め方

相手物質の分子を活性化させ、芯(内)から温め、相手物質を活性化させます。  
石焼きイモ・天津甘栗が、皮が焼けないのに芯まで焼けるのは、石からの遠赤外線的作用  
です。

炭で焼いた焼き鳥やお肉、魚などが美味しいのは、炭からの遠赤外線的作用です。  
特に、活性光線の波長帯はヤケド・低温ヤケドの心配がまったくなく、水分を奪うことも  
ありません。

また、相手物質の分子を活性化させ、芯(内)から温める方法では、電子レンジも同じで  
すが、ハイパワーのマイクロ波を使うので生体には悪影響を与えられています。

昔から人間は、天然物から放出される遠赤外線を「保存機能」としても使ってきました。  
肉、弁当、寿司を包む竹の皮・水筒として竹筒・竹籠の弁当箱・卵の保存の糊殻 など



# α波ががんの発症を抑制

リラックス時に表れる脳波、α

(アルファ)波が、がんの発症を抑制するとの研究成果を島根難病研究所(出雲市塩治町)の亀井勉研究部長(四〇)のグループがまとめた。α波の変化と免疫力の相関関係についての研究は世界初で、近く英医学専門誌「ストレス・メディスン」誌に発表する。

島根難病研究所 亀井勉研究部長



亀井勉研究部長

ストレスが免疫力を下げることや、ストレス時にはα波が減りその振幅が小さくなることは知られている。そこで、亀井

部長らは、脳波にストレス時とは逆の変化をもたらすものがあれば、免疫力が上がるのではないかと仮説を立て、ヨガの指導員八人からデータを集めた。

測定したのはトレーニング中の脳波と、ヨガの

中でも呼吸法の前後の血液中のナチュラルキラー細胞の活性上昇率。収集したデータからは、α波の出現率と、ナチュラルキラー細胞の活性上昇率、つまりは免疫力との正の相関関係が認められた。

がん細胞は、成人で一日約三千個発生する。ナチュラルキラー細胞はこれを殺傷してがんの発症を防ぐ免疫細胞の一つだ。ただし運動によって一時的にナチュラルキラー細胞の数が増加する

ことから、運動の少ない呼吸法の前後のデータと比較するなど注意を払った。

亀井部長は「人によっては十五分間で一・八倍の上昇が認められるなど、数の増加だけでは考えられない細胞活性の上昇が見られた」と評価。「がんやエイズの発症予防だけでなく、がん患者の延命にも効果が期待できるのではないか」と話し、α波による行動科学的な手法の研究へと意欲を示している。

## 免疫細胞との相関、実証

## ご指導・ご協力いただいている先生方

### 松川フレディ先生



1946年、京都生まれ、日本医大卒業後、医学博士に。  
1981年、湘南長寿園病院の院長に就任。  
高齢者医療・認知症（痴呆症）の著書多数。  
画期的な全人的医療から、TV出演・取材多数。

実際に私の病院でモニター使用を行った結果、患者の症状が次々に改善しました。  
正直いって、その効果に驚いています。  
このすばらしい「アルファウェーブ」を自信を持ってお勧めいたします。

### 町 好雄先生



1940年、三重県生まれ、東京電機大学大学院卒業後、  
工学博士に。  
現在、東京電機大学教授として、半導体工学・人体科学を専門  
として活躍。  
中国気功研究の世界的第一人者として、「気を科学する」著作  
TV出演多数。

アルファウェーブを使用した場合のアルファ波測定・サーモグラフ測定など科学的データを取ったところ、その効果に驚いています。  
このすばらしい「健康パッド」を自信を持ってお勧めいたします。

### 高木嘉子先生



「冷えと女性の病気に対する治療に定評のある」  
三鷹ヨシコクリニック院長。  
冷え・自律神経などの著書・TV出演多数。

冷え症の患者さんにも薦めており、皆さん「よく眠れる」「胃腸の調子が良くなった」と喜んでいきます。  
アルファウェーブは、体温を奪わないところも特長と言えるでしょう。

### 塩田 眞先生



poppo先生

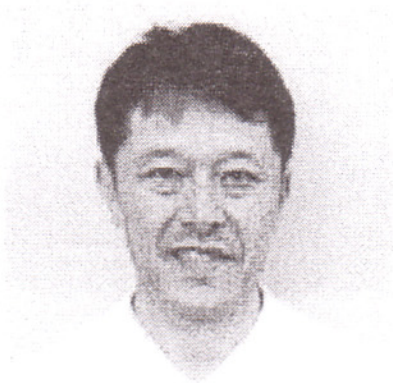
バンガラディッシュ農家大学獣医学部卒業後、獣医師。  
塩田動物病院、院長。 同病院救急部、所長。  
マレーシア小動物獣医師会設立に寄与、同協会顧問。  
小動物外科会（SASA）代表。  
熱心な動物医療・研究で有名、著書・TV出演も多数。

過激な職務の中、アルファウェーブは、私自身も体調の改善を実際に体感しています。  
今の世の中、人間と同じ、いやそれ以上に「ストレス」を感じるペット達にも、この  
「アルファウェーブ」をお勧めします。



プロフィール

山口 勝弘（やまぐちかつひろ）



1955年大阪生まれ 血液型：A型  
京都産業大学卒 大阪府在住  
NPO救命促進情報センター評議員  
NPOおばあちゃんの知恵袋の会内  
「冷え取り友の会」関西支部長  
冷え・ストレス解消法などの講演活動  
月刊健康誌百歳万歳に「健体康心」の  
コラムを連載。  
NHK「ぐるっと関西」に冷え解消法  
のコメンテーターとして出演など。

理念

万病の根本原因「冷えとストレス」の  
解消法（心と体の）を世の中へ伝える  
ことによって社会へ貢献する。



