

特定非営利活動法人  
**日本健康事業促進協会**

— Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.13- No.1 / 2017年1月号

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等ございましたら  
e-mail: [info@jhpps.org](mailto:info@jhpps.org) まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —  
東京都中央区佃 1-11-6  
[www.jhpps.org](http://www.jhpps.org)

私ども NPO 法人 日本健康事業促進協会は、「人の健康は病気の予防に始まり、地球の健康は環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。

また健康関連素材の医学的研究のバックアップもしています。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送ることのできる生活環境を作り上げることに寄与したいと考えています。

是非、皆様の御協力、御支援を賜りますようお願い致します。

【事業内容】

- 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する、講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業及び素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業並びに素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- メンタルトレーニングシステム構築とメンタルトレーニングを基

にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導を通じた青少年の健全育成事業

- 健康・予防医学・健康維持・環境保全とメンタルトレーニングシステム構築の各事業に関する国内外の情報収集活動事業及び団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- 出版物の発行等による普及啓蒙事業
- その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

【会 員】協会の目的に賛同して入会する個人・団体（団体のみ、入会金・年会費を頂きます）

・団体 入会金：100,000 円 年会費：100,000 円

【機関誌】年4回発行（ホームページにUP / 講演会会場などでは印刷物配布）：当協会推奨品に関わる研究推移状況・学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・コンサートのご案内、健康コラムを掲載

【その他】

\*会員の方が、当協会機関誌・ホームページに紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、10～20%の割引を受けられます。

\*フォーラム、セミナーのご案内を優先してご案内します。

\*各種講演会、各種講座、フォーラム、セミナーを会員価格でご参加頂けます。

# 恭賀新年

旧年中は大変お世話になり、誠に有り難うございました。

昨年は代替医療物質研究で「PROUSION含浸布の末梢血流改善効果」を、第3回社団法人日本健康促進医学会 学術総会で発表致しました。御陰様で、国内のみならず欧州からも原材料供給のオファーを戴きました。本年は「Total Bio Balance Terapy」として、TBBT Academyのチームがプラウシオンを活用した特殊施術法の効果を発表する予定です。

また当協会の活動趣旨の一つ「空手道を通じた青少年教育」につきましても、ポーランドで開催されました第2回世界武道科学会議で、「武道としての空手道と道徳」と題して武道と教育について講演致しました。その内容は来年、和文・英文・波文で出版され、ユネスコに提出されます。

本年も努力を重ねて参ります。何卒倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

また酉年の「酉」は「酒壺」を意味し、「酒を作れる迄に米が生った」、つまり酉は「実り」を表すとか。新年が皆様にとって実りの年となりますことをお祈り申し上げます。

平成二九年 元旦

URL: [www.jhpps.org](http://www.jhpps.org) / e-mail: [info@jhpps.org](mailto:info@jhpps.org) / Tel: 03-3531-6107 / Fax: 03-3531-6106

〒104-0051

東京都中央区佃1-11-6-305  
特定非営利  
活動法人 日本健康事業促進協会

理事長 橋本政和

新しい年が明けました。人と言えば新陳代謝です。そこで昨年末の健康セミナーでもお話ししましたが、日経 Gooday の記事を参照にして改めて血流と健康のお話をさせていただくことにします。

## 血流と健康の関係 - 1

### 老化やガンの発症を防ぐポイントは、細胞に いかに良い材料を届けるか ——

私たちの体の細胞は、常に新しいものに作り替えられています。

その際、頬の皮膚なら頬の皮膚、ふくらはぎの筋肉組織ならふくらはぎの筋肉組織と、部位ごとに同じものが作られるようにプログラミングされています。

しかし、材料が悪かったり足りなかったりすると、質の悪いものができてしまいます。皮膚の場合、カサカサの肌、シワが多い肌、弾力性がない肌などになってしまうのです。

細胞の新陳代謝の際、材料となる血液の中に活性酸素や毒素が混じっていたり、皮膚の場合は紫外線を浴びるなど、さらに悪い条件が重なると、これまでと違う細胞が作られてしまうこともあります。このコピーミスが繰り返されたものが、ガン細胞です。

つまり老化やガンを防ぐためには、細胞にいかに良い材料を届けるかがポイントとなります。

### 細胞に新陳代謝の材料である酸素や栄養を運ぶのは血液の仕事です ——

すべての細胞は、血液によって酸素や栄養が運ばれることで活動できます。また、血液は細胞が排出した二酸化炭素や老廃物を回収します。つまり、血液の働きが良くなければ新陳代謝は滞り、良い細胞を作り出すことはできなくなってしまいます。

例えば都市が機能するには電気、ガス、水道などのインフラが必要です。また、wifi が整備され

ていてインターネットが通っており、そして道路や鉄道が機能していれば、情報や人、物流がスムーズに行われて都市は活性化します。

しかし事故や火災などでこうしたライフラインが断たれてしまうと、都市は機能しません。

ライフラインが断たれるということは、人体でいえば、血管が詰まる、あるいは破裂して細胞に酸素や栄養を運ぶ血流が断たれることを意味します。こうなると、そこから先の細胞は死んでしまい、活動のための機能を維持できなくなってしまいます。そこまでいかななくても、血流が悪くなれば、そこから先はうまく機能しなくなります。

すると、肌、髪、爪、肥満、冷え、肩こり、腰痛、イライラなどの不調が現れます。

これらを放置していると、老化が進んだり、生活習慣病を発症することになります。

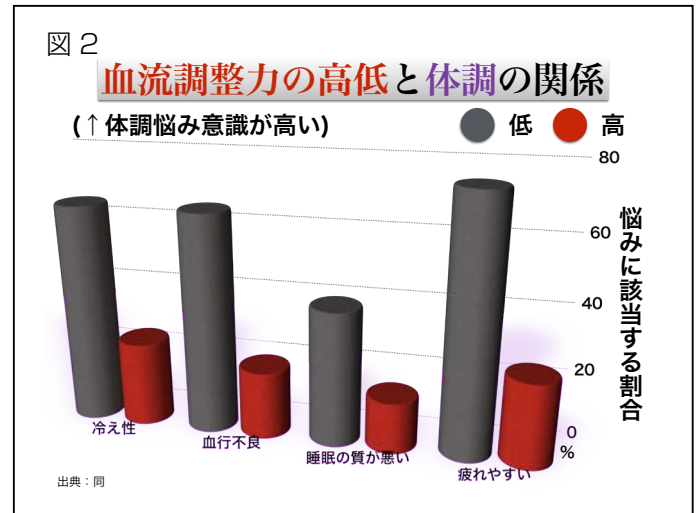
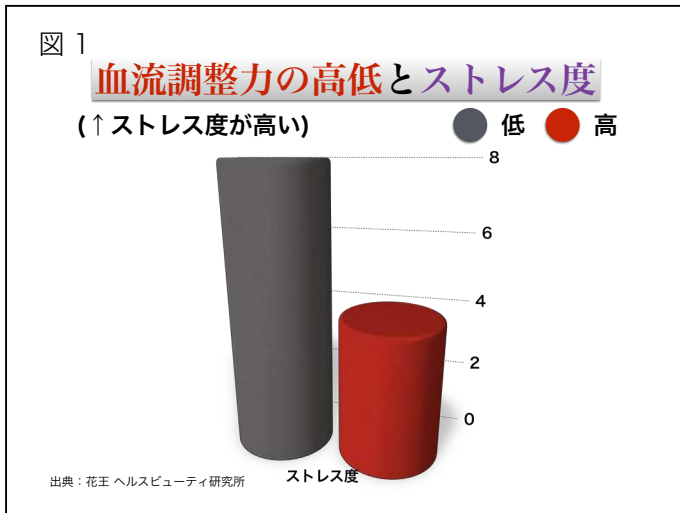
### 血流の調節能力が高いと健康度が高い ——

花王・ヘルスビューティ研究所が行った研究でも、血流の調節能力と、ストレスの感じ方には相関関係があることが確認されました。

被験者の手を 15℃ の冷水に一分間浸けます。そして彼らの手を引き上げた直後と 10 分後の指先の皮膚温度を調べ、皮膚温度の回復率が高い人 (= 血流の増減の調節能力が高い人)、皮膚温度の回復率が低い人 (= 血流の増減の調節能力が低い人) に分け、心身の状態との関連を調べています。

私たちの体内の血液の流れは、常に一定というわけではありません。研究の結果、外部環境の変化に応じて血流を増減する調節能力の高い人は、ストレスが少なく、肌荒れのほか、冷え、血行不

良、疲れやすさなどの体調の悩みも少ないことが分かったのです(図1、図2)。



## 血流と健康の関係 -2

当たり前のことですが、人間の体には、血液が循環しています——

人間(成人)場合、その血液が流れている血管をすべてつなげると、長さは約10万kmになります。地球の円周は約4万kmなので、我々は地球を2周半する血管を持っているということになります。そして、人間の体内を通る血管のうち、99%は毛細血管です。

血液は体内を回りながら、体の隅々に栄養や酸素を届けて、タンパク質の合成や分解を行えるようにし、代謝を促し、熱を産生し、それによって生じた二酸化炭素や老廃物を回収します。

血液の循環が滞ると、栄養や酸素が届けられなくなり、細胞が活発に動かなくなります。また、老廃物が溜まり、血管が詰まりやすくなります。

血行が悪くなると、熱の産生も抑えられるため、様々な酵素(\*1)の働きが低下し、代謝がスムーズに行われなくなります。これによって体温が下がる→血行が悪くなる→体調が悪化する…という悪循環に陥ります。

東洋医学ではこの状態を「冷え」と言う——

冷えで体が本来の機能を果たせなくなり、様々なつらい症状が表れます。

冷えの原因は血行不良につきます。血行不良は、環境、食事内容、生活習慣、運動不足や加齢による筋肉量の少なさ、薄着、ストレスによる緊張、活性酸素による赤血球の酸化などから起こります。

手足が冷たい、しもやけができる、肩が凝る、下痢になる、腰痛などは、冷えからくる症状と言えます。

冷えには様々な症状があり、個人によって症状は異なります。

易疲労、腰痛、肩こり、頭痛、アレルギー、糖尿病、関節リウマチ、脳疾患、心疾患など、様々な体の不調が冷えと関係していますが、特に冷えが原因の三大病といえば、不妊症・うつ病・ガンです。

冷えは婦人科系のトラブルの原因にもなっています。冷えによって骨盤内の血流が滞ると、婦人科系の病気になりやすいだけでなく、生殖機能にも影響を及ぼします。女性だけでなく、男性も冷えによる血行不良で勃起不全(ED)や生殖機能の低下が起こります。

冷えはストレスからも起こります。ストレスは自律神経(\*2)のうち交感神経を刺激します。交

感神経は筋肉を硬くし、また血管を収縮して血流を滞らせるため、体温が下がってしまいます。また交感神経優位状態が続くとエピネフリンやノルエピネフリン、コルチゾールなどのホルモンが過剰に分泌されて血液の粘度が増して、さらに血流が悪くなります。そして自律神経のバランスが崩れます。自律神経のバランスが崩れると、だるさ、めまい、頭痛などの体調不良が続くようになりますし、そこからうつ状態にもなります。

体を作る遺伝子は、紫外線やウイルス、活性酸素、ダイオキシンなどの物質にさらされて傷つきます。これによって組織がガン化しやすくなります。

損傷された遺伝子を修復したり、異常なたんぱ

く質を除去するのに酵素が関わっていますが、体内で酵素が活性化する温度は 38 ~ 40℃。酵素は体温が 38℃を越えるとリンパ球になります。

つまり体が冷えると、酵素を介した反応が遅くなるので、細胞がガン化するリスクが高まります。体が冷えた状態ではリンパ球などの免疫細胞の働きも鈍くなり、ガン化した細胞の増殖を防ぐことができなくなります。

また冷えによって毛細血管が少なくなることもあります。血流障害による毛細血管の減少は、さらなる冷え、低体温を引き起こします。

つまり人（動物）は、良好な血液循環があって生きていられるのです。

## ではどうしたら良好な血液循環にすることが できるか——

まず考えるべきは、毛細血管を増やすことです。そのためには…

### • お風呂

「自分がいい湯だなと思う温度（自分の体温+4℃程度）に 10 分間肩までしっかり入る」もしくは「半身浴で 20 分程度」。

これを 1 週間続けただけで被験者たちの毛細血管の量（あらたに作られた毛細血管と、血流が増えて復活した毛細血管を合わせた量）が、平均で 8% アップするそうです。

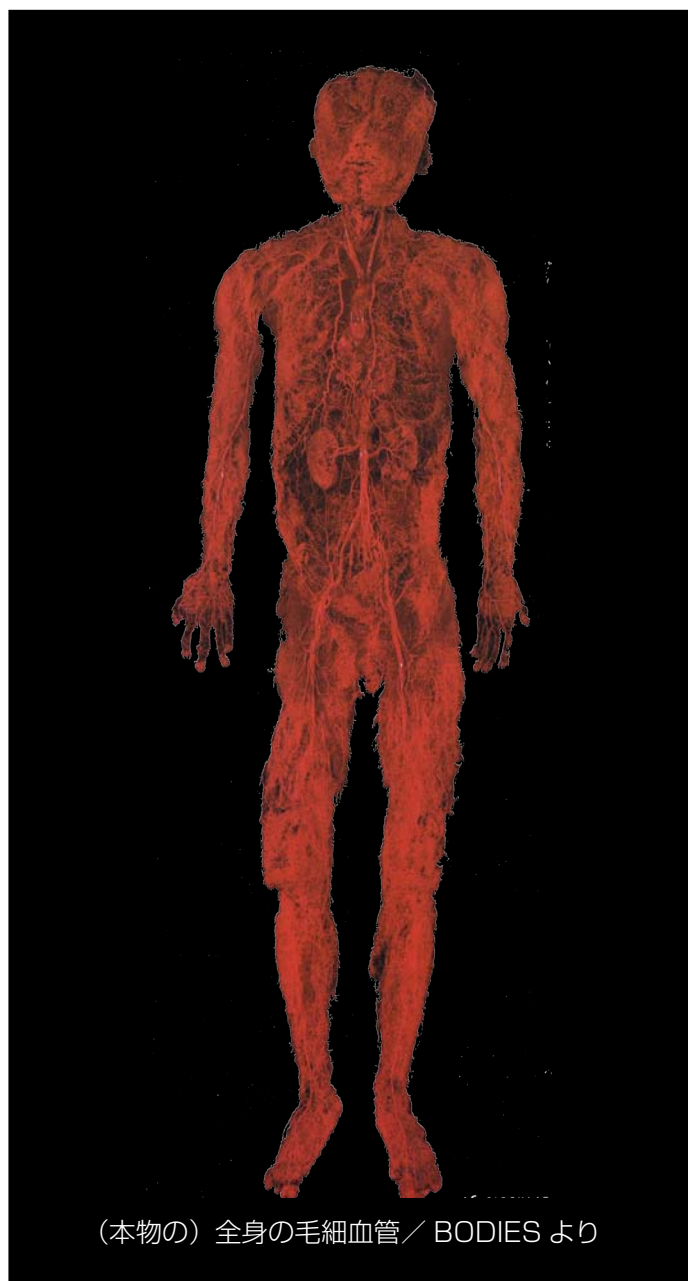
但し、条件があります。

全身浴の場合は、一度浴槽に腰掛けて頭の血圧を調整してから出るようにしてください。

半身浴の場合は、手首から先を湯に漬けないこと。手首から先を湯に漬けると血圧が上がります。

そして入浴中に水分を補給することも大切です。

因みに 42℃以上の熱いお風呂に入ると、1 分も経たないうちに血液がドロドロになります。ですから、高くても 41℃が限度です。



(本物の) 全身の毛細血管 / BODIES より



#### • ウォーキング

適度な有酸素運動も非常に効果的です。

「3分ゆっくり歩いたあとに3分早歩きをし、また3分ゆっくりと歩く…」というのを繰り返す方が、同じペースで歩き続けるよりも効果的だそうです。この場合の「ゆっくり」は時速で5km程。「早歩き」は6km程です。

実験では27%も毛細血管の量がアップしたそうです。

#### • スキップ

血流量を増やすポイントは、第二の心臓と言われるふくらはぎにあります。

スキップをすると、ふくらはぎのポンプ作用によって下半身にたまった血液が上半身に上がっていきます。すると全身の血流が良くなります。

スキップしながら移動する必要はなく、その場で20回程スキップするだけで大きな効果が得られるそうです。これを朝・昼・晩の3回に分けて行います。

座り作業の多い現代人は血液が足にたまりがちなので、意識して行うようにしましょう。

実験では、なんと平均で51%も毛細血管の量が増えていました。

#### • 踵の上げ下げ

「スキップはシンドイ…」という方は、立った状態で踵を上げ下げするだけでも効果があるそうです。1回20～30回を朝・昼・晩に分けて行いましょう。

#### • シナモンを摂取する

200種類以上の食物を調べた結果、シナモン(ケイヒエキス)に毛細血管を増やす効果があることがわかったそうです。

血流の改善に効果がある漢方薬として昔から使われているケイヒエキスは、現代の医療現場でも取り入れられています。

少しの量でも効果があるので、紅茶に混ぜたりトーストにかけたりしてみてください。

ただ、漢方薬として使われるくらいですから、摂り過ぎには注意してください。



(\*1) 酵素：代謝をスムーズに進めるよう働くたんぱく質。体内の各部位で作られている。体内温度38～40℃で活性化する。

(\*2) 自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2種類がある。交感神経は、ストレスが高まり緊張している時や、活動している時など、心も体も活性化している時に働く。副交感神経は、睡眠中や入浴時や食事中など、心と体がリラックスしている時に働く。