

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.4 / 2017年11月号

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等がございましたら
e-mail : 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

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行います。

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。

第1回 国際未病改善EXPO2018

~International Preventive Medicine Expo~

世界各国の未病改善、健康維持・促進に関わる
あらゆる製品・サービス・情報が一堂に集結する総合展示会

会期 2018年8月24日(金) 25日(土) 26日(日)
10:00~17:00

会場 パシフィコ横浜

【同時開催】

第1回 健康促進・未病改善医学会学術総会

会期:2018年8月25日(土)10:00~17:00、26日(日)13:00~17:00

開催趣旨

未病や健康維持・促進に対する意識の高まりが見られる日本を拠点に、世界の未病改善(治療)や健康維持・促進の先端研究、およびそれらの研究成果となる先端未病治療機器、健康維持・促進機器類を集めて広く紹介し、またその研究と機器類開発の支援を行うことで、世界各国の未病改善(治療)、健康維持・促進を推進し、世界中の人々の健康寿命を促進させる。

亀井勉 名誉実行委員長(一般社団法人 健康促進・未病改善医学会 代表理事)



.....ボランティア・スタッフ募集.....

当協会は、一般社団法人健康促進・未病改善医学会およびその下部団体である一般社団法人健康促進総合研究所の両事務局のお手伝いをするになりました。必然的に上記 EXPO 開催のお手伝いもさせて頂いております。

つきましては、当協会の事務局アシスタント

として、EXPO と同時開催されます一般社団法人健康促進・未病改善医学会 学術総会の、実務を担当する実行委員会のボランティア・スタッフをして頂ける方を募集致します。

当協会事務局(電話:03-3531-6107)宛、是非ご連絡ください。

今回は、冬場を控えて、かつての定例セミナーから「冷える体 vs 温まりたい体」。そして先般の定例セミナーから「ここまで解った！健康寿命の伸ばし方!!」を掲載します。セミナーの書き起こしですので、口語体になっています。ご了承ください。

その定例セミナーも、この年末で70回目になります。いつも最先端のお話をさせて頂いて来ました。時代がついて来てTV等で話題になるのが早くて1～2年。大体5～6年経ってようやく世間に知れ渡るような内容ばかりでした。これからも、最先端の健康情報をお伝えして行きます。

冷える体 vs 温まりたい体

12年前のセミナーで一度、「冷える原因」をお話したことがあります。

「冷える原因」

1. 運動不足
2. 食べ過ぎ
3. 塩分の控え過ぎ
4. 水分の摂り過ぎ
5. 自然に反した食生活
6. 環境汚染
7. ストレス
8. 考え方
9. 有害電磁波
10. 薬 剤

などでした。

外が寒いから冷える…のではないのです。

気をつけて欲しいのは、3.の塩分の控え過ぎです。塩分を一日10g以上摂っていると高血圧になると言われます。でも塩分が血液のとろみを増す素材なのだという事を忘れないでください。

つまり、体内塩分が足りなくなっていくと血液が俗に言うサラサラ血液になって流れ過ぎてしまって、むしろ身体が冷えてしまいます。

ただ塩分を控えれば良いというのは、何だかトリックがあるような気がして仕方がないですね。

先日〇〇学会のデータをみました。

高血圧の患者さんに対して塩分摂取量を減らす指導をすることによって血圧が下がったというデータが、また発表されていました。

これは間違いのないのですが、しかし東北地方で塩分を控える運動が盛んになっても未だに脳卒中

の患者さんは減っていません。

そうすると何のために塩分を控えるのだという話になります。

欧米諸国で塩分濃度が高い食事で高血圧になった人が多いというのは、塩に焦点を当て過ぎてしまって、それに絡んだ食材というものを考えていない。確かに摂り過ぎはいけないんですけども、恐怖心に駆られるようなことをしない方が良い。

ところで、塩分を控えた醤油を使っていますか？

あれは塩分濃度を抑えているのではなく、塩分濃度を感じないようにしたお醤油というのが正しくて、実は塩分濃度は変わっていないのにアミノ酸で塩味を抑えているだけ。

塩分濃度を抑えたお味噌というのも同じです。塩分濃度は変わっていません。

それで却って多く使ってしまったります。

さて、血流が良くなると体温が上がります。逆に考えると、体温を上げれば血流が良くなります。

では体温自体を上げるのに、どちらを先にするかという事ですが、恒久的に体温を上げるにはどうしたら良いのでしょうか？

36.2℃から36.7℃位が、人として一番動きやすい体温だと言われています。

体温が一定して36.5℃あるということは、身体の中で一定して酵素が働いているということ。

風邪を引いたとき寒く感じます。体温があがっているのに何で？

体温が上がっているのに、脳の設定温度が追いついていないからです。

普段の設定温度が 36.5℃になっているのに、体温が高くなっていると、脳が適正な温度が何度かわからなくなってしまう。そうすると寒気を感じます。

38℃は身体の中のリンパ球が働いて風邪菌をやっつけてくれる温度。この温度差が健康を維持するのにとても大切な要素です。36.5℃の人が 38℃まで体温を上げるのには 1.5℃上げればいいのですが、低体温の人が 1.5℃体温が上がってもリンパ球の動く体温にならない。その分免疫も落ちているということになります。

これからも冷え＝低体温＝血流が悪いというのは良くないことが分かります。

因みに、厚労省はウガイ、手洗いでインフルの発症を抑えるとしていますが、あれは●●です。

あの指導でパンデミックが起きなかったといいますが、あれは怖い怖いとコマーシャルし過ぎたものですから、国民が気を使い過ぎてインフルの感染が少なかっただけのこと。

インフルエンザの菌のサイズがサッカーボールだとするとマスクの編み目はゴールくらいの大きさがあります。スカスカですから、これはあくまで人にうつさない為のものです。人からはどんどん空気感染しますから。

インフルエンザは鼻から喉を伝って肺に入って血液に入ります。

だいたい 30 分から 40 分くらいで鼻から肺に入るの、家に帰ってウガイをした頃には既に身体に回っています。つまり厚労省の言うようにウガイをしても、既に手遅れです。

ですから予防としては、30 分に一回、一口水を飲むのが一番です。胃に入って胃酸で溶けちゃいます。

筋肉がないと冷えます

さて低体温という事に関して言うと危ないのは 50 歳代以上。年齢が高くなるにつれてどうしても血管が硬くなります。

どんなに血流が良いと言っても 20 代の頃と比べれば動脈硬化の指数というのは高くなります。50 代以上は仕方がないことではあります。

殆どの人が年齢とともに血流が悪くなっているのは避けられないこと。

20 代の頃が筋肉量ピークだとすると、70 代は 3 分の 2 になってしまう。20 代の中肉中背の人だと大体体重の 40% が筋肉ですが、特に運動をしないと年間で 1% ずつ筋肉は減っていきます。70 代では 25% くらいまで落ちることになります。体型的にあまり変わっていないとしても、筋肉がなくなって脂肪に変わっているという事です。

こういう人は間違いなく冷えます。

筋肉が減っている、あるいは減っていくのですから、若い頃に比べてもっと意識して身体を動かさないといけません。

しかし、文明の利器に頼りすぎて動かなくなっていますよね。冷えを作る原因の一つです。

筋肉量は、人間の反射運動に関わって来ます。

20 代の人と 60 代の人に運転してもらって、60 代の人がブレーキを掛けて止まれるのは、20 代の人に比べて 30 m 先になります。完璧に対象物を引いてしまうか、自分が事故を引き起こしてしまう距離、反射の差です。

これは筋肉量が減ることで起こる神経の伝達スピードの影響です。認知症とか、脳の障害ではなく、単に筋肉不足が事故の元になっています。

しかし神経に刺激を与えるような筋力トレーニングをすると、この反射スピードが元に戻るというデータもあります。

ですから、「歳をとったから運動ができないんだ」とか、「病気があるから」と言って身体を動かさなくなると、その分、脳がスカスカになるイメージをしてみてください。

運動しましょう。

体温を上げるのに最も良い方法は、基礎代謝を上げること。

基礎代謝をあげるためには、「筋肉をつける、血

行を良くする」しかありません。

体温が下がるのがいやならば、運動する。

あるいは半身浴をするのもよい。

一日一万歩を歩こうとすると概ね一時間半かかります。実はそれは細切れであっても構いません。

10分×6回でもいいんです。10分で脂肪は燃焼を始めますから、これを何回も繰り返す。

ランバは使わない。ちょっとした拭き掃除くらいはしましょう。普段の立ち仕事だけでも運動になります。

昨今の研究では、一日に8,000歩で良いそうです。但し、少々早足で。そして少々の筋トレです。

日本人が横綱になれなくなった理由は、和式トイレを使わなくなったからのようです。実はあれはよいスクワット運動になります。和式トイレは加圧トレーニングと同じだったんですね。和式トイレ使っていると脚がしびれたという経験があると思いますが、あれは加圧トレーニングと同じ原理で、血液の流れを止めています。血流が止まると筋肉が疲れやすくなるので乳酸が溜まります。すると脳は「運動した」と思い込みます。そのため、血流が回復すると、筋肉を作ろうと指示します。身体は、血流が止まるのは血管が足りていないからだと反応して、毛細血管が増えます。

日本人は生活の中で立ったり座ったりしていたので、年がら年中スクワットをしていた事になります。椅子の生活では、その負荷が軽くなります。

だからその生活を今だに続けている遊牧民には敵いません。さらに彼らは、年がら年中馬に乗って下半身を鍛えていますし。

では毎日の激しい運動は難しいでしょうし大変でしょうから、まず簡単な運動から始めましょう。

椅子から立ち上がる時に、立ち上がることを意識するように心がけてみてください。負荷を掛けて立ち上がることを意識します。

テーブルや椅子に手をついても良いです。

大切なのは、その時に太腿を意識して動く事。

意識する事が大切で、その回数は一回でも良いんです。意識した一回が有るか無いかで、全然違

います。

アメリカの研究で80歳代以上の人を十数名、一ヶ月間、座った状態で腿の筋肉を上げ下げするという運動をしたら太腿の周りの筋肉が1センチ以上太くなったというデータもあるくらいです。

お歳を召しても負荷を掛けることで筋肉はちゃんとつきます。それをしないから膝が痛くなる。膝が痛くなる理由の一番は、膝周りの筋肉が減ってしまって→体重を支えきれずに→筋肉に炎症が起きて→痛みが出る…のです。膝の骨に神経はありません。ですから膝は痛くない。痛いのは、周りの筋肉です。

椅子から立ち上がることに慣れたら、今度は椅子や机などを掴んで軽くスクワット。思いついた時にやれば良い。

下半身は筋肉量が多いので、鍛えれば体温が上がりやすくなります。ふくらはぎ、太腿、腰、この近辺の筋肉をできるだけ使いましょう。

体温と消費エネルギー

成人男性は一日に2,000から3,200Kcal、女性は1,800から2,000Kcalのエネルギーが必要とされています。

一日に必要なエネルギー量の約60から70%が基礎代謝です。基礎代謝とは、何にもしないでも生命を維持するのに必要なエネルギーの事。

太るのは、これ以上に飲み食いするからです。

体温が1℃低下すると、基礎代謝は約12%減ります。

一日2,000Kcal消費する人の基礎代謝は、 $2,000\text{Kcal} \times 70\%$ で1,400Kcal。体温が1℃低下すると、何もしなくても $1,400\text{Kcal} \times 12\% = 168\text{Kcal}$ が一日に余ってしまう計算になります。

30分のウォーキングでの消費カロリーは140Kcal。つまり体温が1℃高くなると、寝ていても毎日30分間ウォーキングするのと同じ効果があるということになります。ということは血液もそれだけ流れてくれます。

「私、冷え性なんです」という人は基礎代謝も落ちていて、且つ、血液循環も悪くなっていると宣言している訳です。因みにこの血液循環は身体中の血液循環です。そうですね。手足が冷えていれば、脳も冷えていると言う事です。

つまり、身体を維持する本来のエネルギーも足りていないということまで考えが行き着いていない。それでいて、病気になったら大騒ぎをする。

これは予防も何もできていないのです。

HSP(ヒートショックプロテイン)

HSPは熱のストレスでびっくりして身体のなかで元気になろうとするタンパク質のことです。

細胞が熱、化学物質、虚血などのストレスにさらされたときに細胞を保護するタンパク質の一群で、ストレスタンパク質とも呼ばれます。

タンパク質はアミノ酸のポリマーで、それが折り畳まれたような状態にあるのが普通なのですが、これが何らかの原因で使い古した輪ゴムのようにヨレヨレになる事がある。折り畳まれないような状態になると病気になります。

それを元に戻そうとして働いてくれるのがHSPです。体温が高くなるとHSPが出てきて、勝手に身体の中を治そうとしてくれます。

高温条件下で変性したタンパク質や、機能できない新生タンパク質にHSPが結合して、このような高次構造が破壊されたタンパク質の修復をしたり変性を抑制します。

筋萎縮性硬化症、アルツハイマー、パーキンソン病などもこれに原因があるようです。

HSPを作ると乳酸の産生が遅くなるので、運動能力が向上します。

実際に試してみたところ、運動した後の筋肉痛が、通常の半分以下になります。最初から筋肉がエラーを起こす時の修復が準備されているようで、すごく楽になります。

血流が良くなると言うのは温まるだけではありません。栄養の循環や吸収効率がよくなります。

血流が悪い低体温だと、身体のあちこちに栄養

が回っていない訳です。栄養素が足りなければ、免疫能力も下がってしまいます。

筋肉をつけつつ、週に2回くらいのペースで半身浴をしてみてください。

HSPは、身体の外から熱が与えられることで体内で作られます。40℃のお湯で、20分半身浴してください。

寒かったら肩にバスタオルをかけても良い。首回りまでお湯に浸かっていると20分は入っていらませんが、半身浴ならできます。

心臓は押し出す力がありますが吸い込む力はありません。ですから、半身浴をする事で血液が身体の中で一番冷たい足裏まで巡ります。そうして内臓も含めて、身体全体の温度が一定になってくる。そのためには20分は必要です。41℃だと15分、42度だと10分だそうです。

ただし、これは順天堂の先生がおっしゃっていたのですが42℃のお湯に3分も浸かっていると血液がドロドロになってしまうそうです。血液の粘度が一気にあがってしまうので、実は草津のお湯はあまりよくない。交感神経も刺激しますから興奮します。興奮すれば血圧も上がります。

高過ぎるのも問題なのです。

逆に温度は低ければ良いと言うわけでもなく、よく言われるリラックスできる38～39℃のお風呂は低過ぎます。

脳が一番気持ち良いと感じるのは自分の体温+4℃～4.5℃です。気持ち良くなければ、リラックスの副交感神経にスイッチが入りません。

これを指標として温度を設定すると良いです。

そしてペットボトルのお水を湯船に浮かべておいてください。

15分もお風呂に浮かべておくと、お水がお風呂の温度と同じになります。飲むと十二指腸から吸収されて身体の水分の入れ替えになります。

因みに夏のペットボトルと冬のペットボトルは素材が違うので素材が冬のペットを使います。

そして半身浴をしている時は、掌をお風呂に浸

けないこと。

掌をお風呂に浸けてしまうと、血圧が一気に高くなります。せっかく半身浴が気持ちが良いなと思っていても、立ち上がった瞬間に立ちくらみで倒れる危険性が高くなってしまいます。ですから、半身浴の時は掌を浸けない。

お風呂から出たら、保温をします。急に冷やさない。クーラーや扇風機に当たったりしないで、汗を吸い込むようなものを着て 30 分我慢してください。

ここまでの HSP をつくる行程です。

汗が引いたら、冷たいものを飲んでも食べても OK です。

これで HSP が体内で作られ始めて、ピークは二日後です。

これが昨今よく言われる温熱療法に繋がって来ます。ですから、日本の毎晩のお風呂の習慣は大切なんです。海外のようなシャワー生活は、お薦めできません。

一日一回体温を一度あげれば、一日一回免疫力が活性化します。

これはダメ！

寝る時に体を温めようと思っても、電気毛布はダメです。かなりの電磁波が出ます。さらに、アクリル系は身体が乾燥します。熱で温まると思っていても、結局身体が冷えてしまいます。

それでも使うのならば、コンセントが繋がっていると電磁波が発生するので、寝る前に布団を温めたらコンセントを外す事です。

電気を切れば良いと思ってはダメです。コンセントが繋がっている限り、ずーっと電磁波を浴びることになります。

靴下を何枚も重ねるのも、足からの汗が乾燥しないのでそこから身体が冷える。

どうしても寒いようならば、絹の 5 本指の薄い靴下を履く。こうすると指の間の水分もきちんと吸い取ってくれます。

その上に綿でも毛糸でもなんでもいいので靴下

を一枚。ここまでの限度で、それ以上は履いてはいけません。

三枚も四枚も靴下を重ね履きした上に電気毛布を使ったりすると、自分で自分の身体を冷やすことになります。

ヒートテックも身体を冷やします。

着た瞬間は温かく感じます。しかし石油を着ているのと同じですから、結局のところ身体が冷えます。

ヒートテックは前に比べて静電気が起きなくなりました。静電気が発生するということは身体を乾燥させるという証拠です。今までは、静電気が発生することが分かっていた販売していました。

静電気が起きなくも、素材として身体を冷やすのに変わりはありません。そして血中の活性酸素が増えます。

フリースも身体を酸化します。

生姜に含まれるジンゲロールは、毛細血管を開くので身体が冷えます。そう、温まらないんです。

生の生姜を食べると身体の表面の血管が開いて表面だけが温かくなり、深部温度は下がります。

生姜を乾燥させると、ショウガオールという成分ができます。ショウガオールは、体内の深部の血管をゆるめる働きをします。代謝を良くし、深部から熱を作り出す働きがあります。

ですから、生生姜ではなくて乾燥生姜を摂りましょう。

乾燥生姜を作るには、室内乾燥だと一週間。天日干しで一日。電子レンジだと 50 g 程度乾燥させるのに、600w で 7 分です。

水で戻しても内容成分が減らないので使い勝手がよいですね。一番成分比率が高くなったのが電子レンジを使った場合でした。

この冬は早いうちから、身体を温めて免疫力を高めてください。この一癖が、将来を決めます。

(了)

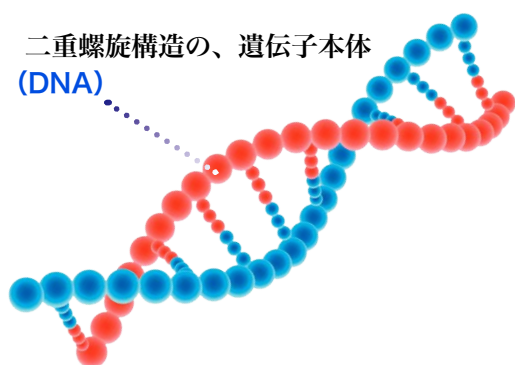
ここまで解った！ 健康寿命の伸ばし方！！（17.9 月度セミナーから）

寿命の回数券 テロメア

我々が求めるべきは健康寿命です。シンプルな言い方をしたら「オムツ履かないでピンピンコロリしましょうよ」という話。それには何をしたら良いのかと言うのはとても大事なことがあるのですけども、大切なのは健康寿命伸ばすと言うよりも、まずは「健康でいる人って普通とどう違うのよ」って言うことから考えましょう。

さて我々の体の中にはテロメアと言うものがあって、これがどう働くかによって寿命が変わります。

ご存知の通り、DNA という二重螺旋構造のものが我々の体の中、あちこちにあります。



例えばこれもよくセミナーで話させて頂いていますが、タバコが良くない理由って、覚えていますか？ なぜタバコを吸ってはいけないのか？

タバコを吸うと DNA の螺旋構造が切れてしまう。特にそれは肺の中で起きますから、「肺の遺伝子がバッサリ切れてしまうんで、次の肺の細胞が作られなくなっちゃいますよ」と言うのが、タバコを吸ってはいけない一番の理由です。

放射能は危ない…例えば今 Mr. ロケットマンが北のほうで色々やっていますけれども、彼がドンッとやったとします。ちょっと離れたところでドンッとやりました。そうですね、東京湾のちょっと向こうの方で側でドンッとやりました。基本的にはその爆風であるとか、光の直撃でない限り我々は死なないのですけども、その後がいけません。放射能が流れてきます。

なぜ放射能がいけないのは、螺旋を切ってしまうからです。タバコから発生する活性酸素や電気機器から発生する電磁波は螺旋の一つを切るのですが、放射能は二つ切ってしまいます。

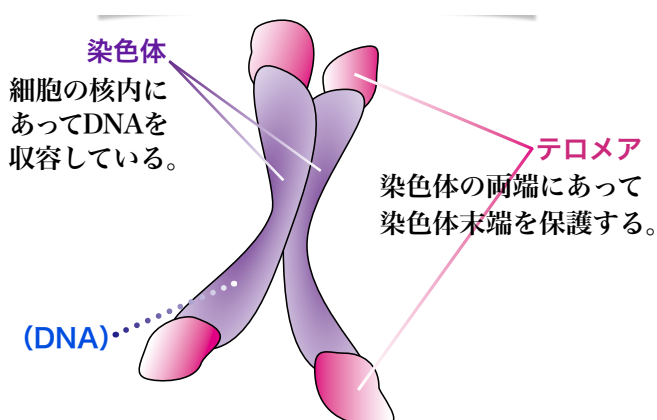
すると、その組織が新しく作られないどころじゃない、その組織そのものが駄目になります。だから「放射能で死ぬのではなくて、放射能によって遺伝子が異常になる、遺伝子そのものが死んでしまうから我々は生きられません」という話です。遺伝子は我々の体の中で非常に大切なものです。

そうですね、例えば胃潰瘍で胃に穴が空きました。なぜ手術しないとその穴は無くならないのでしょうか…と言うのがこれです。遺伝子が、穴が開いてることを覚えてしまう。「穴の空いている胃袋」という設計図をこの子が持つてしまうので、胃の次の細胞が「僕ここに穴空けとくね」と言うことになってしまうわけです。

我々の体の情報が全部次に情報伝達していくのがこの子の仕事。この DNA には遺伝子と言う情報がたくさん詰まっています。このたくさん詰まった情報が、漏れてしまうとエラーを起こしてしまうんですね。外にダダ漏れになっては困るんで、漏れないようににキャップをしていると思ってください。

このクロスしている X の形の染色体の先っぽが壊れてしまっては困るので、ここにキャップをしています。

イメージ的には、よく研究所の先生たちがおっ



しゃるのは、「靴紐」だそうです。靴紐って先端に硬いが入ってますでしょ？ あれがあるから紐がバラバラなりませんよね。バラバラにならない様にくっついているキャップ、靴紐の先端のみたいなやつがここについている。

これをテロメアと言います。染色体の端っこを保護する仕事をしてくれています。

保護してくれるんですけども、要はこのテロメアは、ガードマンです。色々なものに攻撃を受ける訳ですね。

色々なものと言っても、その代表は活性酸素です。身体の中で色々な作用が起きていたときに製造される活性酸素が、この子を攻撃すると思ってください。そうすると、このテロメア君がですね、どんどんどんどん短くなっていきます。

別な言い方をすると、どっちが先かっていう所もあるんですけどね、例えば一つの例とすると、活性酸素は良い悪いと色々言われますけれども、仕事の1つが、「古いものを除去する・溶かす」です。なので、例えば胃の悪い人は、胃の周りの活性酸素の量が非常に多くなっている可能性があります。そうするとこの子が攻撃されてしまう。

この子自身もエラーを起こします。病気になって、エラーを起こしているのにもかかわらず、更にこの子がかかるといじめられてしまうというのが病気というものの仕組みで、もう一つのテロメアが少なくなっていく理由でもあります。

これは全身の細胞の中にもあります。細胞分裂の度に、テロメア君は短くなります。

ヘイフリックと言うお医者さんがいました。ヘイフリックの法則と言うのがあるのですが、「細胞と言うのは、分裂する回数が決まっている」と言う話です。ですから細胞は分裂回数を越えることはできません。例えば50回なら50回分裂すると決まっています。これ以上分裂できないところまでいってしまうと、細胞はもう新しくならないわけです。

分裂すると言うのは新しくなるということですから、新生できなくなるので、後は劣化老化して

いくだけ。

ですから人間と言うのは、よく言う「125歳を越えられないよ」と言うのは、細胞の分裂回数が決まっているからだと言われていました。ですから、「最大寿命って決まっているよ」と言われてたんですけども、どうやら、その細胞分裂の度に、その先端が短くなって来ます。

短くなるにつれて、当然老化します。老化すると言うことは、例えば体力が落ちるであるとか、シワが増えたりであるとかですね。

このテロメアが通常より早く分裂する状況になったとします。何故なるかと言う事については後でお話ししますけども、早く分裂するようになると、老化が早くなる。寿命が早く来ちゃうと言う事です。

イメージ的には、例えば高校の頃や大学の頃と同窓会をやりました。同窓会に出ると同じ年齢に見える人見えない人、色々いるわけです。その違いと言うのは、どうやらこの分裂のスピードらしいんです。

こういう見方も分かりやすいかもしれません。

農家の方々って、お歳を召すと、顔とか特に首筋にシワがすごく多くなる。理由は、ずっと太陽の光を後ろから浴びているから、なんですね。

服を着ていない所、ここの首の後ろに太陽があたると、ここで活性酸素が大量発生しますので、皮膚が硬化してシワが多くなっていきます。

例えば生存年齢が60歳だとします。でも首は80歳。でもそういう人でもお尻のテロメアは40歳～50歳なんです。陽に当たっていないんですね、単純に。

要は分裂って、生活習慣で変わるんだということですよ。

このテロメア君が50%に近くなるにつれてどんどん病気になって、50%を切ってしまうとどうやらお鈴が鳴っちゃうらしいです。

お鈴が鳴るというのは、その部分の臓器、例えば飲み過ぎの私がいたとしたら肝臓のテロメアが50%になると肝臓は活動を停止します。それま

で60%ぐらいで動いてくれているんですよ。毒素を無くしたりはしてくれているんですが、50%までになっちゃうと肝臓は完璧にお手上げするんで、その結果これは死というものが近くなります。

これは数字的にちょっとややこしいんですけども、生まれた時は長い人の場合はこのテロメア君で、1000塩基、塩の基と書くんですけど1000塩基あります。イメージ的にシャッターが1000個あると思ってください。外から来るものを防御するわけですから、ガラガラガラガラが1000枚あります。年50くらいずつ、だんだん減っていきます。年50減っていく50個の扉・シャッターが溶けていっちゃいます。敵の攻撃でね。

ですから計算すると、100年経ったら5,000です。年50枚なくなっていくんで、100年経ったら5000枚なくなってしまうから、100年経ったらまず死にます。99%の人は死にます。でもその前に死ぬでしょ？ 大概。

計算上は50%になるのは皆さん100歳です。それ以前に、例えば、お酒飲み過ぎてる肝臓はもっと早く溶けていっています。

或いは健康のためだと言って、皇居の周りを走っている人達の肺は、どんどんどんどん死んでいきます。肺の細胞は排気ガスで死にます。

無くなるスピードが加速すればするほど寿命はどんどんどんどん短くなります。

ただそれが体の中のどこで起こるかのかは、人それぞれ全部違います。

50%に近づくとどんどん「死」に近くなるよ、というのがテロメア君だと思ってください。

テロメア君の仕事は、皆さんの体の中の情報を次に伝えることです。遺伝子が伝えるわけですから。それを助けるのがテロメア君の仕事ですね。

テロメア君を短くしていくのが、遺伝はある程度仕方がないにしても、自分で作っている生活習慣。で、気が付かないでやっていること。これがどうやら一番大きいことの様です。

実質的な、例えばお酒を飲ましたタバコを吸いましたと言う様な生活習慣だけでなく、目に見え

ない我々が普段気がつかないストレスの積み重ね、いつも話していますが糖尿病の原因は食べ過ぎではないですよ、過剰なストレスから血糖値が上がったところに起きるという話をいつもさせて頂いています。そういうように、どうやらこの過剰なストレスがかかったときに、我々の体の中で活性酸素が作られてテロメアが溶けていくと言うのが一番の仕組みの様です。

インフラメイジング（炎症加齢）

テロメア君は、脳にもある、目の玉にもある、舌の先にもある、肺にも胃にも、手の細胞一つ一つにもあります。

体中にあるテロメア君の内の染色体の1つが、過剰なストレスを急激に受けたとします。

例えば胃を例にあげましょう。

胃というのは、酸で溢れています。10円玉を飲むと10円玉は溶けてしまいます。便になって出る以前に、滞留した10円玉って溶けてしまいます。胃酸でそれくらい強いんです。この強い胃酸に負けない様に、胃袋はガードされています。胃酸・胃液から守るための汁が出ているんですけども、それで守ってくれているところに、ウォッカであるとかテキーラやアブサンと言う様な非常に強い度数の強いお酒を飲んだとします。

これを一杯だったら薄まりますけども、何杯も飲んだ。当然、酸+αになりますから、胃壁がおかしくなりますね。

翌朝、飲み過ぎたと思って胃薬を飲みます。頭も痛い。ロキソニン飲んじゃいました。もっと胃やられますね。

丁度その薬が当たって溶かしている所のテロメアが一番死にやすいです。ここにアルコールが悪さして胃の壁にちょっと傷がついた、偶然飲んだロキソニンがここで溶けていた、胃のこの部分はやられてしまう。そういうイメージです。

1つの桶の中にリンゴが沢山詰まってる状態をイメージしてみてください。そのうちの1つのリンゴが腐ってしまった。



インフレイミング (炎症加齢)

箱の中のリンゴを置いておいたら一つ腐ってしまった。気がつかないでそのままにしておいたらどうなりますか？

腐った物からガスが出ます。そのガスが出ることによって、周りのリンゴの細胞も腐っていきます。これテロメアも同じ。

テロメア一つがエラー起こすと隣のテロメアにも影響をしていきます。この子達も腐り始める。

これがですね、一つ二つ三つ四つとだんだん増えていた時に、体の中であることが起きて来る。

これは意外と皆さんご存知ないことなんです、インフレイミング言う、炎症加齢、若しくは加齢炎症がおきます。テロメアが老化する、加齢することによって起きる炎症が、体に起きてきます。

炎症って分かりづらいかもしれません。血液が血管の中を通っています。血中のさまざまな成分が血管壁とぶつかります。この摩擦で血管壁は炎症を起こします。

だから食べたものが脂肪分が多かったりすると、この中でぶつかってプラークができるというのも炎症です。

イメージ的には、運動したら筋肉痛になりました。これも炎症ですね。

それが血管壁の中でおきます。それがまた体中の臓器、色々なところで起きるんです。

炎症を起こした一番ひどい状態をカバーしようとすると、体はそこに炎症を抑える物質を流します。サイトカインとか色々ありますけども、物質を流し込むのは、血液の仕事です。血液が一所懸

命に炎症を取りに行きます。

取りに行った時に当然熱が起きますから、その熱を運んで行きます。お湯を循環させて車のエンジンを放熱するラジエーターと一緒にです。循環させて、その熱を分散させようとしています。

だから風邪をひくと熱が出る。この炎症の熱が体中、熱として回っているの、発熱というやつが起きている…そうってください。

発熱を起こしている時と言うのは体のどこかで炎症が起きています。

で、この加齢炎症と言うのが起きますと、箱中が腐っちゃうわけですから、病気が一気に起きてくる。

テロメアが一定数破壊されたら、様々な病気が起きてきます。基の原因は活性酸素なのですが、活性酸素がテロメアをいじめた結果、色々な病気につながってきます。どこに起きるかは、その方それぞれ個人の生活習慣によって違います。これは仕方がないですね、生きてる以上酸素を吸っているわけですから、活性酸素ということを含めて、致し方ないことなんですけども。

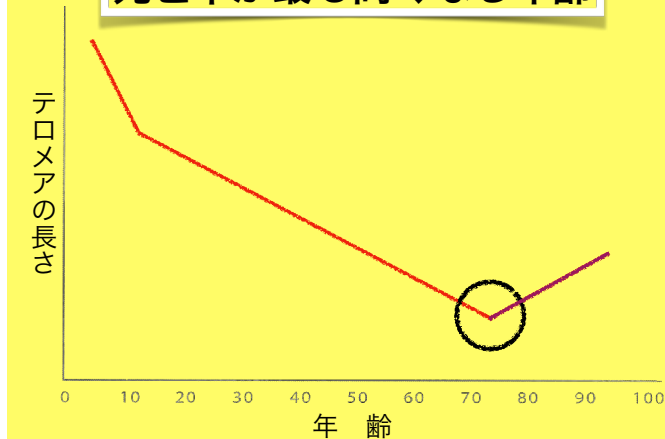
死亡率が最も高くなる年齢

どうやら死亡率が最も高くなる年齢と言うのはあって、74～75というところが死亡率が一番高いようです。20歳辺りから高くなってきます。

一つには、社会に出て行くと言うことですね。学生でいることと違うストレスが大きくかかってくるということもあるし、生活習慣が変わると言うこともありますし、それらのことから段々テロメアが短くなっていくスピードが早くなって行きます。

逆に75を過ぎると、死亡しない率が上がってきます。これは、サバイバル・バイアスと言います。テロメアが短い人はここ迄で大概死んでしまいます。ですから、75よりも長く生きた方と言うのは、もともと持っているテロメアの長い人、或いは長くする努力をしていた人は、ここから生き延びる率がどんどんあがってきます。

死亡率が最も高くなる年齢



逆の言い方をすると、ここに行く迄の間に何かをして、テロメアの減るのを減らす、若しくは、この年齢を超えたのだとしたら、テロメアが長い確率はあるんですから、それを減らさない努力をしていると、先は伸びるんです。

諦めてはいけないと言う事が、はっきりとこの数字に出ていますね。

テロメアの長さと言性的ストレス

もう一つ、「言性的ストレス」があります。

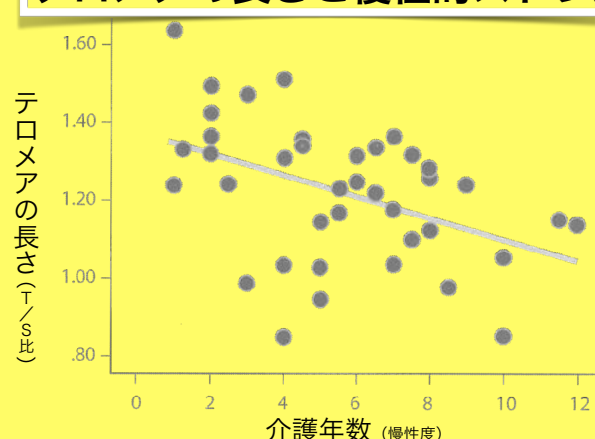
特に介護は、色々なストレスにさらされています。我々は目に見えないストレスにさらされていますけれども、一番ストレスを強く浴びている人はどのような人なのかと言うと、介護をしているお母さん方、それも特に自分の子供の介護をしているお母さん方は、その年数が長くなればなるほどテロメアがどんどん短くなっています。

様々なプレッシャーなどがあるんでしょうけれど、これは自分の子供だからと言う事を含めて、必死になって介護すると言うことがあるんですけども、肉体的、精神的、金銭的、精神的、社会的、全てひっくるめた一番強いストレスを浴びるのがどうやら介護らしいです。

昨今よく老々介護と言いますが、本当は老老介護してはいけないと言うことです。極端なことを言うと、相手のために最高のことを自分はしていると思っていますが、二人揃ってお鈴に向かって走っている状況なのです。

冷たい言い方かもしれませんが、そういったこ

テロメアの長さと言性的ストレス



とも考えると、人間の限界値と言うのが現れて来ます。これは頭に入れておいてください。

別の言い方をすると、そこまで言わないにしても、お子さんの介護をしているお母さん方に対しては、やはり何らかのフォローを身近にしてあげる必要が随分あると思います。これについてまたあとでちょっと別の話があります。

テロメアと居住地域の質

「居住地域」もテロメアにとっては重要なファクターのようです。

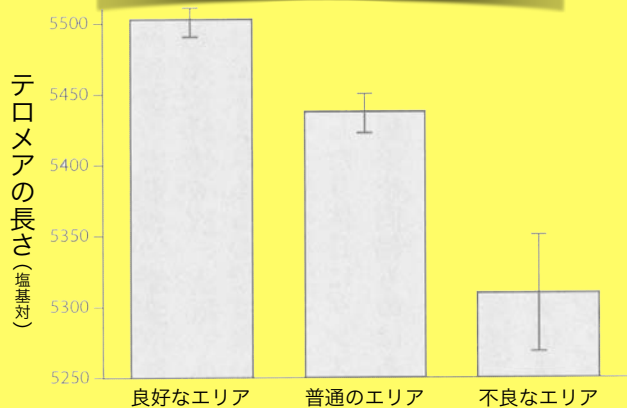
これは確かオランダの学会が調べた結果なのですが、荒れたエリア、犯罪率の高いエリアと言うのは、そこに住んでいる人のテロメアは短い。理由は、やはり危機感と言うストレスらしいです。

ちょっとした音が鳴ってもピストルかもしれないと思うような場所…アメリカの都会でも、なるべく近寄りたくないというエリアは、そこに住んでいる人たちの寿命は短い。これもある意味、環境ですけどね。

アメリカで、一つの市の中で富裕層だけ集まって新しいエリアを作ってしまったところがありましたよね（※ジョージア州、サンディ・スプリングス市）。富裕層エリアではガードマンがいて犯罪も抑えてと言う事やっている。旧エリアは税収も減って警察の人員も減る、ゴミの収集も減る、で、ますます治安が悪くなる。

元々は一つだった町の中で、極端にこの差が起きてきている事もあるわけです。

テロメアと居住地の質



7月に社員研修でセブ島に行って来ました。

その時に色々勉強してきましたが、セブって言うのリゾートって思うじゃないですか？ 滅茶苦茶ブリキの家とかがすごくて、ガイド曰く昨日ピストルの音があちこちでしてたよとかね、笑って言うてしまう様な、それが平気な町。そうすると、我々なんかは気がつかないけども、彼らにしてみるとそういったちょっと音がすると反応するわけです。

反応するだけでテロメアはプッと短くなっちゃいます。

危険な音と言うものが、どこかで我々に響いている。

「困った。音ってそんなに反応するのか」って思って調べてみたら、どうやら都会住まいの人たちの、よく感じている騒音であるとか、車の音、サイレンの音と言うのは全然テロメアを短くしないらしいです。面白いですねこれって、「慣れ」ですかね？

結局、住まうエリアの環境を考えるとというのはとても大切なことなのです。

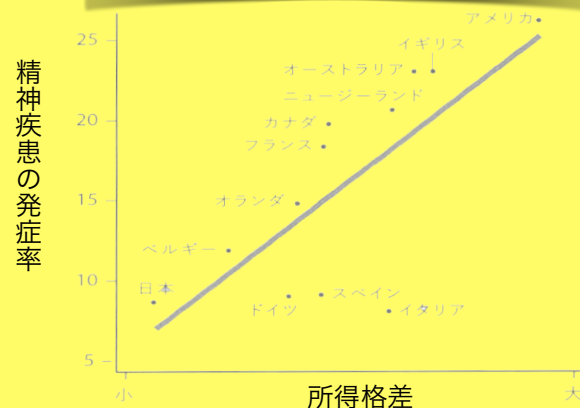
所得格差とメンタルヘルス

テロメアを短くする要因が、もう一つありました。「所得格差」。

所得格差が開けば開くほど精神疾患の発生率が当然増えます。日本はそうした国々と比べると、所得格差が少ない分、精神疾患の発症率が非常に少ない。

アメリカは全人口の3 - 5%が富の50%を

所得格差とメンタルヘルス



握っているという、所得格差の非常に大きい国ですから、精神疾患の発症率が非常に高い。

福祉政策が行き届いているスウェーデンの精神疾患の発症率は、世界中で一番低いと言われていました。昨今その福祉政策が変わってきて、子供達の精神疾患の発症率が上がってきたそうです。

テロメアの長さは伝達される

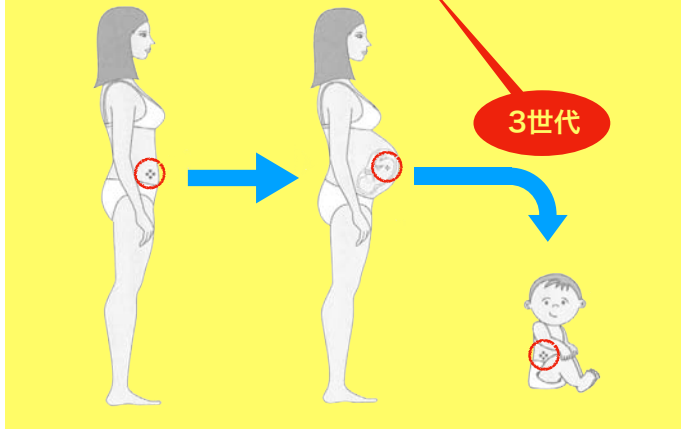
お母さんのテロメアの長さが、赤ちゃんに遺伝します。場合によっては、赤ちゃんのテロメアは、最初から短くなっています。個体は皆それぞれの十分なテロメアの長さを持っていると思いきや、全部遺伝しています。お母さんが妊娠している間にどんなストレスを受けたかで、変わってしまうらしい。

特に何もしなかったら、三世代このテロメアの短さが遺伝して行きます。裏を返すとテロメアが長かったら、3世代までは長いテロメアが届いていく。そういう意味では男なんて何の役にも立ちません。女性メインです。

精子にも卵子にもテロメアはありますが、やはり卵子のテロメアを大事にしてあげることが、お子さんお孫さんに全部繋がっていくということのようです。

例えばここで戦争地域だとしましょう。ストレスですよね？ 赤ちゃんができた時に戦争状態でストレスが溜まって、短いテロメアになります。生まれました。そのエリアその国の政策であたり様々なことの中で、お母さんやお父さんが亡く

テロメアの長さは伝達される



なったとします。孤児院に入ったとします。

かつてのルーマニアは政権が酷く、子供達が孤児院なり病院に入れられて、孤児 200 人に対して、お医者さん、看護師が 1 人位しかないという話がありました。生まれたての赤ちゃんであるとか、1 歳でも 2 歳でも相手してもらえないんで、柵のあるベッドに入れっ放しにされる。

その子達が、人が通ると、ベッドから手を伸ばすんだそうです。抱っここの温もりが欲しいのか、本能なのでしょうけど。その子達を抱っこすることできない様な状態が、あの国の保護施設ですつと続いていたそうです。

その後、調べた結果、全員テロメアが極端に短かったそうです。

様々な国々が、その子達を養子に取ったんですが、その養子に取られた子を追跡調査したところ、10 年後にはテロメアが長くなっていたそうです。

愛情を感じる、オキシトシンというホルモンがあります。皮膚接触をすると出ます。それが出ることによって、その子たちのテロメアの萎縮が止められて、少しずつ長くなっていったようです。

ですから、どうやら子供達が受けるストレスから来るテロメアの短縮であっても、どうやら、10 年以内であればなんとかなるらしいです。

日本でも色々孤児院がありますけども、里親になると言う制度もこういうことを考えると、やはり必要な事なのかなと思います。

この、三世代続いて行くと言うのはやはりショックなことです。

テロメアが減るのが老化です。減ると病気になります。減ったら死にます。でも、減るだけ？ いや大丈夫。細胞レベルで元気になっちゃいましょう。やれば良いだけです。何かすると駄目だと言うのを、直せば良いだけです。

でも、生活習慣を全部変えないといけない。ではどうするか？ 細胞レベル、遺伝子レベルで。実は 100 歳になってもこれは可能なようです。

テロメアが 50% を切らないうちにやれば、60% から 50% になるのにかかる期間が、今のままだったら 10 年だとしたら、今気をつければ 15 年に伸ばせます。

それも、大切なのは「生き延びる」と言うことではなく「元気に生きる期間を伸ばす」と言う事です。活動できる時間を伸ばすと言う事です。ベッドにくくりつけられてではなく、歩きながらの生活を 5 年伸ばすにはどうすれば良いかと言うだけの事です。伸ばしてみましょう。

実は、テロメアについて最初にお話ししたのが 2013 年の 3 月。このセミナーで喋っています。

その時には「テロメアが減っていくので何とか止めましょうね」と言う話までだった。さすがにそれから 4 年経っていますので、研究が進んで来ました。「これをやったら伸びるよ」と言うのが分かってきた。

ですから、諦める必要は無いんです。どこかを犠牲にしても、どこかを伸ばしたらバランスは取れますから。

ということを考えてみたら、何の事はない、この十数年 69 回目のセミナーですが、この 69 回で喋ってきたことが全部^{まる}〇でした。

有酸素運動 インターバルトレーニング

まず、「有酸素運動をしましょう」。

これはインターバルトレーニングで歩くバージョン。以前お話しした数字です。

まず早足歩きでのウォーキングです。走ってはいけません。220 から自分の年齢を引いてくださ

ウォーキング・バージョン

速足のウォーキング ($(220 - \text{年齢}) \times 0.6 \sim 0.7 = \text{脈拍}$ で)	3分間
ゆっくり歩く	3分間
4回 繰り返す	

い。それに、0.6 掛けくらい、できるんだったら 0.7 を掛けたくらいの脈拍で、3 分間歩いてください。

平均的によく言われるのが、「心拍 120 ぐらいだね」と言われます。

早足歩きでのウォーキングの 3 分が終わったら、ゆっくり 3 分歩きます。でも犬の散歩は駄目です。ゆっくり過ぎていけません。このゆっくり歩きは 220 引く年齢の 0.5 から 0.6 掛けくらいです。0.6 掛けで歩いた人は 0.5 掛けくらいの脈拍で歩いてください。

脈拍が通常 70 ですと言う人は、80 から 85 くらい。

80 ぐらいの脈拍の人は、90 から 95 くらいを目処にしていれば良いです。

それを、3 分繰り返して、トータル 4 回。合計で 24 分になります。

歩きですから、準備体操もラジオ体操も要りません。普通に歩き始めれば良いです。

これはあくまでも、テロメア君を元気にするためのやり方ですので、休憩してはダメです。4 パターンきちんと繰り返してください。

1 日 1 回やれば良いだけですから、これなら何とかできそうだと思いますか？ 因みにこれだと 4000 ～ 5000 歩ぐらいです。

前のセミナーでお話した「1 日 8000 歩、歩きましょう」と言うのよりも少し下がります。テロメア君のためには、これを意識して行いましょう。インターバルトレーニングですから、続けてやりましょう。それ以外にもプラスアルファでトータル 1 日 8000 歩を歩きたいですから、早足で 4000 歩、歩くようにしてください。ただ、これは 5 分単位でも 10 分単位でも分割して構いま

ジョギング・バージョン

ウォームアップ（軽く体操か歩く）	10分間
ジョギング ($(220 - \text{年齢}) \times 0.7 \sim 0.8 = \text{脈拍}$ で)	3分間
ウォーキング ($(220 - \text{年齢}) \times 0.5 \sim 0.6 = \text{脈拍}$ で)	3分間
4回 繰り返す	
クールダウン（ゆっくり、通常の脈拍で）	10分間

せん。続けなくて良いです。

続けて歩くのは、24 分のインターバルトレーニングバージョン。あとはバラバラで良いです。

「いやいや、もうちょっと体力あるよ。」と言う方はジョギングバージョン。これはランニングではありません。スロージョギングです。

息がハアハアゼーゼー言う様なレベルは止めてください。それをやったら、むしろテロメアが短くなってしまいます。

この場合は心拍が少し上がりますのでウォームアップで、軽く体操をするか軽く歩くか、時速 5km ～ 6 km ぐらいで 5 分～ 10 分ぐらいは歩いておいてください。

10 分というのはあくまでも目安ですので、もっと短くてもいいんです。

ラジオ体操もきついくらいです。ちょっと足を折ったり伸ばしたりと言う程度のことで良いです。その後は、軽いジョギング。さっきよりもちょっと早いスピードで 3 分間、ゆっくりと走ってください。

次はウォーキングです。歩きます。これを 4 回繰り返します。

その後、ちょっと息が上がってるでしょうからクールダウンです。通常の脈拍で 10 分間ゆっくりと歩いてください。

通常の脈拍になるんだからといって座ってはダメです。座れば普通の脈になりますけども、座ってしまうとせっかくの血流が一気に止まってしまう。疲労物質が流れてくれません。ですから通常の脈拍になるまでは、足を動かしてください。タラタラでもよいから歩いてください。

こうすると、24 分の、プラス 20 分。

ただしこれはドイツ人バージョンです。ドイツの研究所でやってみたら一番テロメアが伸びたよという話なので、これを基本にしてアレンジして、疲れるようだったら少し短くして良いです。

大切なのは、こういった無理のない運動を続ける習慣です。もう一つは、週に 3 回ぐらい意識して行ってみてください。

睡眠～お薦めは 3・3・7 睡眠

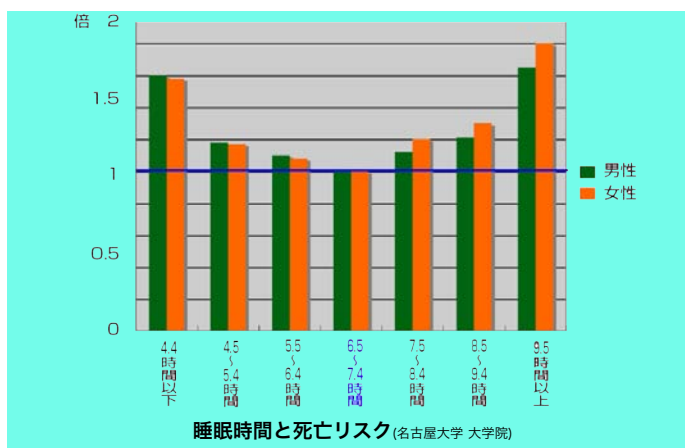
かつてのセミナーで見ていただいた『睡眠時間と死亡のリスク』と言うデータですが、平均 7 時間睡眠が、男性も女性も一番死亡率が低くなります。6 時間睡眠よりも 8 時間睡眠の方が死亡率高くなっています。

睡眠時間が短くて死ぬのは、主に脳疲労です。肉体疲労も含めて疲労度が増していくということです。我々の体は、寝ている間に修復される様になっています。ヒートショックプロテイン等の働きもそうですし、成長ホルモンもそうです。それが足りない状態、修復が足りない状態を繰り返してしまうので、やはり 4.4 時間以下と言うのは危険です。体が疲弊し過ぎてしまうということです。

長く寝過ぎると、筋肉は無くなります。12 時間横になっていると、0.5% 無くなります。

これは半年間で、自然に筋肉が無くなるスピードと同じです。普通の生活をしていたら、我々の筋肉は年に 1% ずつ筋肉が無くなっていきます。

普通の生活で、特に運動をしなければそうなっていくのですが、それと同じです。



12 時間横になっていたら半年分の筋肉が無くなります。ですから病気で入院したらできるだけ早い時期からリハビリで歩かなくてはいけないわけです。宇宙飛行士が地球に戻ってきたら歩けないと言うのは、筋肉が無くなっているからです。

そういうことを含めて考えて 7 時間睡眠は基準です。7 時間睡眠してる人はテロメアは長かったというデータがありますから、やはり間違いはない。

「そうは言っても、寝れない」と言う場合があります。それなら『337 睡眠』。

これは新しく提唱された寝方です。

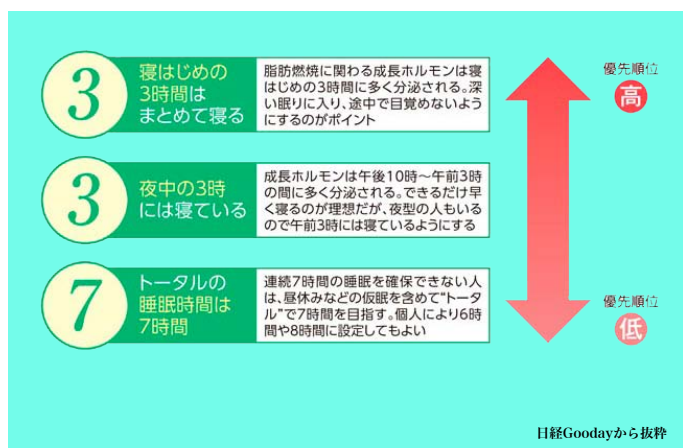
寝始めの 3 時間は、とにかくなんとか寝てください。11 時に寝たら 2 時までは起きない。寝ていることが重要で、意識を戻したら駄目です。意識が戻らない時間をなんとか 3 時間。うとうとでも良いです。

寝てから 3 時間が、体を修復してくれる成長ホルモンの分泌のピークです。脳もこの間に修復されますし、昼間行ったことを脳が記憶するのがこの 3 時間です。

昔は「夜 10 時から 2 時までが一番成長ホルモンが出るから、10 時に寝ましょう」なんて平気で言うお医者さんもいたんですけども、ダメですからそんなの。寝れません 10 時なんて。

大丈夫、寝れば人間誰でも成長ホルモンが出ます。寝さえすればいい。だから 3 時間、とにかく 3 時間集中して寝てください。

これもいつもの話し出すけれども、我々は寝ている間にコップ 1 杯 2 杯分の水分が出て脱水してしまいます。ですから、寝る前にお水を飲んで



頂きたいです。「そうするとトイレで起きちゃうから。」と仰る方がいますけれども、それは3時間過ぎてから起きます。

膀胱は、約500ml ぐらい尿が溜まりますが、それにはだいたい4時間ぐらいかかります。普通にしていれば、ビールをいっぱい飲めば別ですけども、大体それぐらいかかりますので寝る前にコップ一杯水を飲んでも起きません。それまでに飲み過ぎているだけです

午後の夜10時から朝の3時までの間に成長ホルモンが分泌されるので、10時から3時のどこかで寝ておいて下さいということです。ですから3時ギリギリでも寝ておけば何とかなります。3時に寝たら6時まで起きなければ良いだけです。トータル7時間です。

3時に寝て6時に起きると言いますと、3時間しか寝ていませんね？ あと4時間、昼寝でもなんでもしてください。

別の言い方をすると、朝6時に起きる習慣にしておきます。「通常私は5時間絶対寝るんです。」と言って「3時に寝たんだから8時に起きる。」と言うのはダメです。ついつい遅くなっちゃってと3時まで起きていたとします。3時間寝て6時に起きましょう。あと2時間寝るんだったら昼寝でいいです。ここで起きる癖をしておかないと、脳がテロメアを短くしてしまいます。

12時に寝て6時に起きたとします。6時間ですからあと1時間足りません。これは昼寝してください。これで1日7時間になります。

ただ、月火水木金が5時間ずつ寝て、2時間足りないから土日でそれを戻して5時間6時間余分に寝ると言うのはだめです。その日のうちに何とかつじつま合わせてください。ギリで翌日。だいたい翌日までです。

逆に、なかなか眠れないんだよ、すぐ起きちゃうんだよ、寝不足でとか不眠症でとか言われる方。病気で不眠症にならない限りは死にません。脳は休んでいます。必ずどこかで休んでいますので、ベッドの中で熟成時間が足りないとしても、昼寝

やら何やら、どこかでリカバリーしますので、不眠症で死ぬと言うことはまずありません。寝ています。脳は休んでいます。

ですから夜中お布団の中でもぞもぞしていても目が覚めちゃったと思っても、布団の中にいればなんとかなりますから。そう切り替えてください。

飲食でテロメアの減少を抑える

被験者は中年で心疾患を持っている人だけのデータなんですけれども、高かった人は調べた時に5年、テロメアの減少が少なくなっています。

要はある一定時点で、今日この瞬間測定しました、オメガ3の濃度が高かったです、5年後にテロメアの長さ測ったとしましょう…ほとんどテロメア長さが変わっていない。

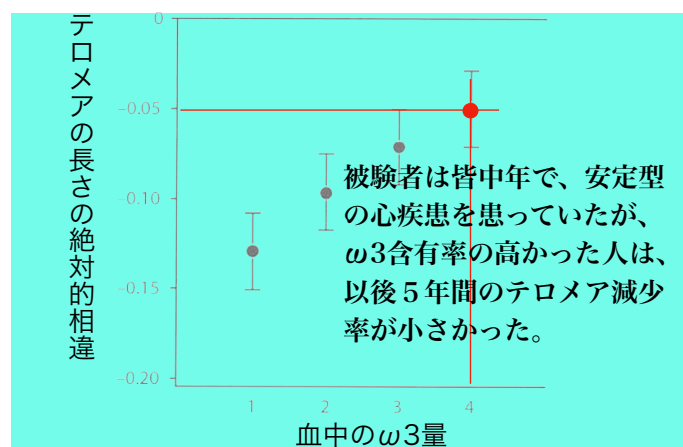
オメガ3が血中で4倍の人は、テロメアの長さを比べると、シンプルに言って長い。ですからオメガ3は取らなくてはならないのです。

テロメアの減少を抑えてテロメアを元気にするためには、食物繊維、抗酸化物質の多い果物野菜を必ず取ってください。オメガ3、海藻や魚も食べてくださいね。お砂糖は減らしましょう。

それからレッドミートは危険です。牛豚と加工肉、特に加工肉ですが、これは食べ過ぎるなという事です。食べ過ぎるなということは、毎日200g 食べちゃだめだよという話です。

毎日50g 食べなくてはいけないというデータがあるのだけれども、昨今では毎日70g ぐらいは牛豚は食べても良いと言われています。

この間亡くなった日野原先生も週に2・3回は



200g のステーキを食べていたという有名な話がありますけど、それくらい年齢がいったらある程度牛丼を食べて良いと言います。1 日平均 70g ぐらいの肉は食べた方が良いでしょう。

プラスアルファお魚。70g ってこれくらいでしょう？ 大したことないです。

そして、ビタミン D はテロメアを長くします。

ビタミン D は全般的な死亡率、癌であるとか脳卒中であるとか様々な死亡率を下げるというデータが、山ほどあります。単にビタミン D ではなくビタミン D3 です。用量としては 1 日に 2000 IU。0.05mg を 4 ヶ月取ったと言う実験があります。テロメラゼ、テロメアを保護する・作る酵素ですが 20% 増加したそうです。4 ヶ月で 20% です。ほぼ復活です。

ビタミン D はサプリメントとしては非常に安い代物です。本来は外に出て太陽光線を浴びればビタミン D は作られますが、それでは足りません。

テロメアが長くなって、死亡率が下がって、併せて骨密度も高くなります。

ですからご家庭におられてお昼ご飯だよとなったら、ご飯だけで良いのでベランダに出て太陽に 10 秒当てる。これだけでビタミン D が倍量になります。

どんなものでも太陽光線を当てたらビタミン D が増えます。それでアレンジしてたくさん取れるようにしましょう。

ビタミン D は多く取って、弊害なるほどありません。外からしか取れないものです。

短いテロメアを色々調べた結果、短いテロメアと関連がはっきりしているものがあります。

精白米も食べ過ぎだと引っかけられます。やっぱり玄米の方が良いです。

甘い飲み物食べ物も。特に甘いソーダ。

不飽和脂肪酸リノール酸も問題。

1 日 4 杯以上のアルコールは、どうやら全世界共通項で駄目らしいです。

鉄分だけのサプリメントは過剰摂取する可能性

短いテロメアと相関性	長いテロメアと相関性
レッドミート(牛肉、豚肉)、加工肉 精白パン 甘い飲料・食物(特に、甘いソーダ) 飽和脂肪酸 リノール酸 1日4杯以上のアルコール	繊維質(全粒穀物) 野菜 ナッツ、マメ科の植物 海藻 果物 ω3を含む魚 食物性の抗酸化物質(上記+緑茶など) コーヒー
鉄分だけのサプリメント(過剰摂取の危険性が高い)	ビタミンB、C、D、E

が非常に高い。過剰摂取するとテロメアが短くなってしまいます。ですから、鉄分を取りたかったら鉄鍋であるとか、鉄のフライパンを使った方がいいよとなってしまいます。

長いテロメアとの関連は、食物繊維。繊維質と言うものは全体的に良いですね。毒素を排泄する作業があります。食べ物を排泄するという作用よりも、毒素を排泄する作用。そうはとってもこれも食べ過ぎはダメです。厚生省が 1 日 350g の野菜が必要と言うのは正論で、あれ以上極端に取ってしまうと他の栄養素も全部流してしまう。栄養不足になる可能性がありますので、そこも気をつけてください。

野菜とかナッツ、マメは抗酸性のものが含まれるので、沢山摂ってください。

緑茶も良いですね。

コーヒーにもデータがあるんですが、コーヒーを飲むグループと飲まないグループに分けて、1 ヶ月追跡しました。コーヒーを飲んでいるグループのテロメアは間違いなく長かったそうです。

1 日 3 杯までは OK らしい。それ以上になるとカフェイン濃度上がってちょっと興奮し過ぎてしまう。2 杯までは癌を抑制すると最近言われてますので、テロメアも長くして、癌を抑制すると考えたら 1 日 3 杯までのコーヒーは飲んだ方がよからうと思います。

450 cc くらいまでですね。マグカップで言うと 2 杯ぐらいです。そこまでは OK。

ちなみに、女の子でカフェインレスのコーヒーを飲む人がいるんですけども、あれはテロメアを

です。すると連想ゲームしない。そのためには何をすれば良いのか…です。

何かを意識して、その何かに意識を集中し、そこから次にその集中したものを拡散してあげる。拡散するとこれが消えてしまう。

つまり、テロメアを短くするような悲観的な考え方で反芻を切り替えればいい。食べ物、運動、睡眠時間…あとはこれ。一番大切なのは心です。

食べ物は意識して変えられます。睡眠時間もなんとかできます。運動もなんとかできたとします。

でも心を変えるのは中々できません。考え方の癖ですから。だから、変えなくて良いんです。変えられないんだから、上乘せしちゃえば良いんです。厚化粧しちゃえば良いんです。

そうした時に、今自分の注意は何に向いているか、何に集中しているか、逆に今していることに注意を向けていない、意識散漫になっちゃってる、いやいや今ここに集中している…自分の意識はどの時間帯にいるのか、過去もしくは未来？ ここはちょっとややこしいんですけども、仏教で「刹那」と言います。刹那と言うのは 0.00000……1 秒の瞬間のことです。あるかどうか分からない位の瞬間のことを言います。

般若心経では「無無明 亦無無明尽」。明るいことは無い、明るいことが無いことも無い、暗いことが無い、暗いことが無いことも無い。

全てが包含されているのが今、この瞬間なんです。老化することは有る…だけど有ることは無いことでもあるんだよ、という、非常に比喩的なことが般若心経なのです。

「今」と言うのは無いんです。今って言った瞬間にもうその瞬間は過去なのですですから、今は無いんです。全て過去か未来です。

だとしたら、逆に「ここ」に捕らわれていませんか？ 今思ったと言うその今はないんです。だから継続している今、今、今、今、今、継続しているこの瞬間、ずっと意識集中しているかどうか。

念を継ぐというのは、過去を引きずっているんです。

未来から流れてくるのは、桃太郎の桃です。上流から流れて来て、でもこの今という瞬間に目の前に来ることはないですね。来た瞬間に過去に行ってしまうわけですから。

ですから、流れて来たものを、今この瞬間に手を差し出してパンと止めないと「今」は掴めないのです。

それが「ここ」。今私はどこの時間に居るのか。今、何を考えているか。今居る場所でなく、居たかった場所をのことを考えている。

ちょっとややこしい言い方なんですけど、自分の生活パターンがあったとします。社会環境であったり、経済環境であったり、それを否定して、あの時あのしていれば良かった、こうしていれば良かった。いや、そんなの分からない。全て自分がやった結果としてここに有るものだと言っているのに、何も満足していない。

今、現在、この瞬間、この継続が大事なことから、この五感を最大限に働かせて、この瞬間を楽しんでいる。この瞬間を実感して行く。

そういった考えについての意識レベル。ネガティ

	Doing awareness	Being awareness
私の注意はどこに向いている？	自分が今している事に注意を向けていない。	今この一瞬に注意を向けている。
今、私はどの時間の中にいる？	過去もしくは未来。	現在。

	Doing awareness	Being awareness
今、何を考えている？	ストレスフルな考えに意識が集中している。 今居る場所でなく、居たかった場所のことを考えている。 何も満足だと思えない。	現在経験している事に意識を集中している。 五感を最大限に働かせ、他者とも充分繋がることができる。 自分、そして無条件の愛や優しさを、全面的に受け入れることができる。
考えについての考えのレベルは？	自分の考えている事は真実だと信じている。 心の働きを客観視できない。 気分が思考に左右されている。	自分の考えている事は必ずしも真実ではないと理解している。 思考は移ろうものだと理解しているし、移ろいを観察することができる。 不愉快なものをも許容できる。

づな人は、自分の考えていることは現実だと思っています。下手な言い方かもしれませんが、井戸端会議で喋っていることって、みんな本当のことを話していると思っています。テレビのワイドショー、何が本当ですかね？

ですから客観的に見てないんです。他の意見に左右されています。

いや、この瞬間を考えたら自分の考えていることはもしかしたら…と言う、自分の悲観じゃなくてキャパシティです。受け入れる余裕を持っているか。思考が移ろうと言うのは時間が移ろうわけですから、そこから変わっていても良いんです。固執しなくて良いんです。

よくメンタルトレーニングのセミナーで言うんですけれども、例えば自家製のビールを作りたいとします。世の中にないビールです。自分だけのビールを作りたい。原材料を買いました。設備もセットしました。このビールを作りたいので仕事を一所懸命します。

半年経ちました。

ちょっと待ってよ、私、美味しい焼酎が作れるよってなったら、意識は焼酎に行きます。

ところが、殆どの人は焼酎が作れるようになったことは分かってるんですけども、だけどまず言っただからビールを作らないとダメなんだと考えるんです。

そうじゃないんです。

ビールを目指してやって来て焼酎に気づいたということは、実はこのビール作りと言うのは自分の中で完結しちゃってるんです。

だからここでもう方向転換してしまっても良いんです。「方向転換して焼酎作ろう」は、「簡単にビールを作って飲む」レベルになっていると言うことなんです。完了してますから。これを皆さんやらないんです。

移ろうものである、変化するものである、成長していくものであると思うと、平気でここに移れる。移ろうんです。ここに止まる必要はないんです。これはすごく大きい違いです。分かりづらいか

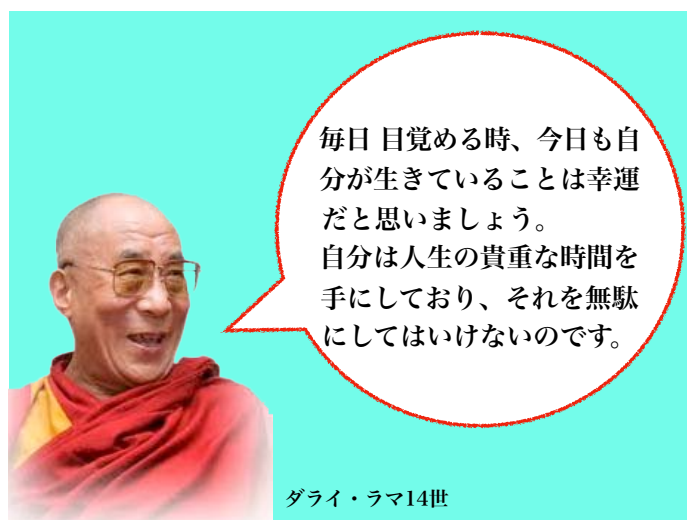
もしれませんが、自分がどっちに揺れているかを意識してみてください。

そういった念を継がないマインドフルネスを使って行くには、このセミナーで何回も出てくる呼吸法であったり自律訓練法であったり、瞑想ですね。

要は下らない意識は 90 秒で無くなるんだから、3 分間で良いです。たった 3 分で良いですから自分の内面に意識集中しましょう。

ダライ・ラマ 14 世のことば

ダライラマ師が、こんなことを仰っています。



1 日 24 時間…全人類、そうです。犬、猫、魚、植物、全共通です。誰一人、何一つとして、一秒余分に持ってはいません。

ですから癖にしたいのが、朝起きる時に、起きたと思ったら 1 回目を開けて良いんですけどもゆっくり目を閉じて「ああ気持ち良い。大丈夫すべてうまくいっている」と思ってから、ゆったりと起きる。

それだけでテロメアは伸びます。たったこれだけで伸びます。

朝の 5 秒、10 秒のこの癖が、一日に全部に響きます。一生を左右します。

大丈夫！みなさんのテロメアは、みなさん自身で伸ばせます！！

(了)

★
キレイもキャリアもマネーも、
ワンランク上に！

働く女子の “ジブン改革” プロジェクト

11月18日(土)

14:00～17:30(受付13:30～)
新宿アイランドタワー 3階

「美容も仕事も、それなりにやってるし、毎日が不満だらけじゃない。

だけど、もう少し自分を磨いて、ステキな女性にレベルアップしたい……！」そう思うことはありませんか？

そんな女性のために、「キレイ・キャリア・マネー」について学べる、『働く女子の“ジブン改革”プロジェクト』をスタート！

すべての働く女性のための 内容になっているので、この機会にぜひ参加してみては？

第1部

[60分]

印象UPで手に入れる キレイとキャリア ～輝けるジブン自身のために～

ビジネスキャリアウーマンの自分磨きにかかせないもの、それは「印象アップ」です。イメージコンサルタントが、あなたにとっておきの印象アップ裏ワザを伝授します。セミナー後半には、外見だけではなく、輝けるあなたのブランディングに必要な「内面の強み発見テスト」というおまけもご用意しています。「ジブン自身のために」キレイとキャリアの近道を知る、贅沢な休日のひとときをご一緒にしませんか？



講師

株式会社K&H 代表取締役社長
堀岡桂子氏

- ビジネスマナー・身だしなみ企業研修講師・イメージコンサルタント (AICI国際イメージコンサルタント協会会員)
- 接遇マナー研修インストラクター
- ウェルダイナミクス・シニアプラクティショナー

第2部

[30分]

今のジブンを見つめて ミライを変えるマネーケアプラン ～マンション経営＝保険？～ [木下不動産]

女性のライフスタイルは、環境によってガラッとかわるもの。結婚したら、出産したら、病気になったら……？ 働きたくても働けない時期がある女性にとって、収入源は一つでも多いほうが良いです。第2部では、女性だからこそ考えたい将来への保険としての「マンション経営」についてご紹介します。

第3部 カフェ会 ～働く女性向け交流会～

セミナーで“ジブン改革”について学んだあとは、同じ向上心を持った参加者のみなさんとお菓子や飲み物をいただきながら楽しくお話しませんか？ 懇親会に参加した方には様々なプレゼントをご用意しています！ 交流会の詳細については裏面をご覧ください。>>

イベントの
お申込みはこちら

株式会社木下不動産 イベントセミナー事務局

✉ kf-tokuyakuten@kinoshita-group.co.jp

☎ 03-5908-2028 受付時間: 10:00～18:00(日・月・祝除く)

主催

 **木下不動産**
KINOSHITA GROUP

交流会ではマスカラやスーパーフード、ダイエットアドバイス講座など
豪華なプレゼントやミニ講座をご用意しています

パーソナルカラー診断・骨格スタイル分析などの診断割引券

提供：株式会社 K&H

チアシードなど女性に嬉しいスーパーフードの10%割引券

提供：有限会社 AMA Japan

スーパーフード解説セミナーの参加割引券

提供：タイガーナッツ・ジャパン 株式会社／有限会社 AMA Japan

ダイエットアドバイザーの簡単体質別アドバイス

提供：株式会社 LUNON

ウォーキング体験レッスン・トータル ビューティ体験レッスン割引券

提供：一般社団法人 日本DF WALK協会 東日本リーダー／プロフェッショナル ウォーキング コーディネーター
井野めぐみ

自分で作れるの?!! ワタシだけのほうじ茶を作る1DAYセミナー 2,000円OFF券

提供：日本茶インストラクター協会認定日本茶インストラクター
小泉 優子

- ・ パールトリートメントマスカラ
- ・ プロによるメイクのデモンストレーション
- ・ すぐに使える小顔アドバイス

提供：株式会社 ビードゥー

社会人になってから
友人を増やすのは難しいもの。
向上心の高い仲間と
知り合うチャンスです！

イベント概要

開催日時 >>

11月18日(土)

14:00～17:30(受付13:30～)

会場 >>

新宿アイランドタワー 3階

東京都新宿区西新宿6-5-1

アクセス >>

東京メトロ丸ノ内線「西新宿」駅より徒歩30秒

都営地下鉄大江戸線「都庁前」駅より徒歩8分

JR線、小田急線、京王線「新宿」駅より徒歩10分



株式会社木下不動産 イベントセミナー事務局

✉ kf-tokuyakuten@kinoshita-group.co.jp

☎ 03-5908-2028 受付時間: 10:00～18:00 (日・月・祝除く)

イベントの
お申込みはこちら

主催

木下不動産
KINOSHITA GROUP