

毎日の生活から あなたの体を守る 21のヒント集



髪

①シャンプーのしすぎは頭皮を薄くする！？



頭皮が極端に薄い人は、潔癖性でとくに念入りにシャンプーをしている傾向にあります。1日2回も3回もシャンプーをしていたり、たっぷりシャンプーをつけて5分も10分も洗い続ける習慣があったり、1日1回であっても、その1回に2度シャンプーをしていたりします。あまり人がやらないようなヘアケアを続けている人に限って、猫っ毛といわれるコシのない細くてやわらかい髪をしている、薄毛に悩んでいる方が多いようです。シャンプーのしすぎは頭皮を確実に薄くします。そして、頭皮が薄くなれば、髪はかならず細く薄くなります。

では、シャンプーをしすぎると、頭皮が薄くなるのはなぜか。ほとんどのシャンプーは、強力な洗浄効果を持つ界面活性剤でできています。界面活性剤とは簡単にいうと、食器洗い用の「アルキルエーテル硫酸エステルナトリウム」という合成洗剤を「ラウリル硫酸ナトリウム」という名前に変えてシャンプーとして販売しています。これで頭皮を洗えば食器洗いのようにさぞかし脂がよく落ちることでしょう。そして素手で食器洗いをしたときのように頭皮はかさかさになって炎症を起こすのです。

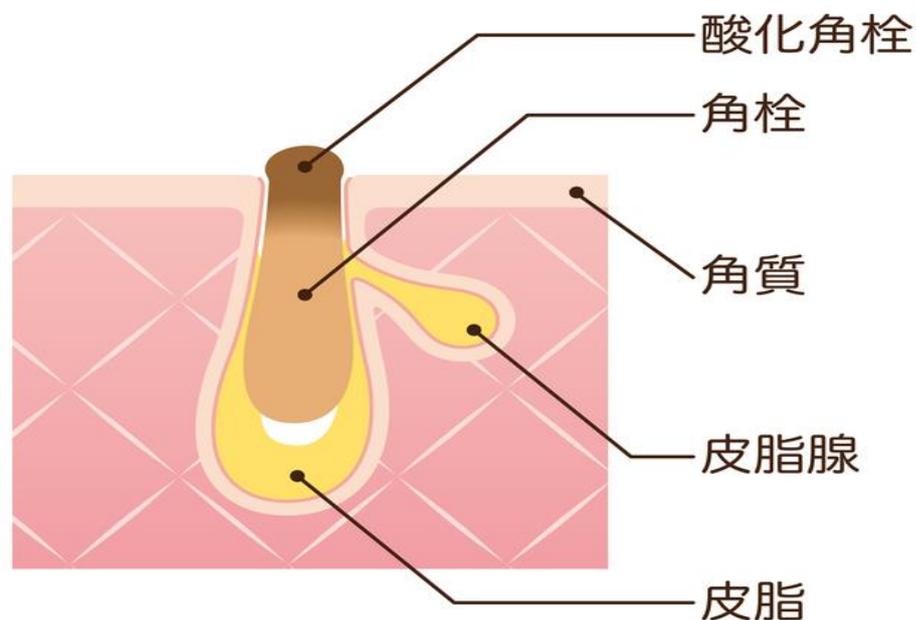
よく、テレビや雑誌の広告では頭皮を拡大した写真を見せて、薄毛の原因は毛穴に詰まった脂汚れだと説明しています。毛穴の脂は「角栓」と呼ばれています。角栓はケジラミや細菌を毛根に侵入させないための大切なバリアです。これを”合成洗剤”で取り除いてしまったら、アレルギー物質が侵入してきて毛根が炎症を起こします。その結果、フケや脱毛が生じるのです。また、保湿できなくなるので、水分がどんどん蒸発して行って、頭皮は乾燥し、干からび、細胞の再生ができなくなります。失われたバリア機能が再生するには、健康な皮膚で3~4日はかかります。毎日のシャンプーは、再生しかけたそばからシャンプーの洗浄力でこわしていくことになり、頭皮はますますはげしく乾燥して干からびてしまい潤うひまがありません。頭皮の表面がこのような「砂漠状態」では、その下の細胞が生まれる基底層での新陳代謝が止まって、新しい細胞は生まれにくくなります。つまり、頭皮は細胞不足におちいって、その厚みがしだいに失われて薄くなっていくわけです。頭皮が薄くなれば、どうなるのか。うぶ毛のような髪しか生えなくなって、薄毛への道をまっしぐらに進むことになります。

②頭皮が薄いと「根」が張れない



頭皮は毛髪にとって「畑」のような存在で、毛髪は「作物」にあたります。畑の土が減って厚みがなくなれば、作物は十分に根を張ることができません。根を張ろうとしても、すぐにかたい砂利か岩盤につかえてしまいます。そして、根が十分に張れなければ、作物は十分に成長できません。頭皮が薄くなったときも、このイメージを思い浮かべてみてください。

勢いのある毛髪は、頭皮より上では太く、毛根は下へ下へと「根」を伸ばしていきます。ほとんどの毛根は、成長とともに真皮を突きやぶって、脂肪組織の下にある頭の骨の近くまで深く根を伸ばします。このように根をしっかりと皮膚深くまで伸ばすことができはじめて、太く、かたく、長い毛髪へと成長できるのです。ところが、シャンプーをしすぎて頭皮が薄くなると、脂肪組織の下は硬い頭蓋骨ですから、毛根が根を伸ばしたくてもつかえてしまって、それ以上伸ばせません。深さ 60 センチあった畑の土が 30 センチに減って、その下が岩盤だったら、大根やごぼうだって根を十分に張れるわけがありません。それと同じことです。毛根が十分に成長しなければ、そこから伸びる毛髪は細くて、やわらかくて、短い、うぶ毛のような状態になってしまいます。こうして、すべての毛髪が「うぶ毛化」の方向に向かえば、薄毛がどんどん進行することはいうまでもありません。シャンプーは頭皮をはげしく乾燥させることで細胞の新陳代謝を衰えさせて、その厚みを減少させ、その結果、薄毛をまねきます。



③毛髪を傷めるシャンプー



シャンプーは毛髪自体を痛めつけていることをご存じでしょうか？ 頭皮から出ている毛髪は死んだ細胞（角化した細胞）で構成されていて、ケラチンというタンパク質がその主成分です。1本1本の毛髪は通常は3層構造になっていて、いちばん外側にあるのが「キューティクル」です。かたい透明の細胞が鱗状に重なりあって形成されていて、汚れをはじめ外界の異物の侵入をくい止め、髪内部の水分などの蒸発を防いでいます。その内側にあるのが、コルテックスとメデュラといわれる組織です。このような毛髪の1本1本を、その根元から毛先までコーティングしているのが、皮脂腺から分泌される皮脂です。

毛がきしんだりもつれないですむのは、皮脂が毛髪をコーティングしているおかげです。シャンプーの界面活性剤は強力な洗浄力によってこの大事な皮脂をきれいにさっぱり取り去ります。皮脂という天然のコーティングを失ったキューティクルは乾燥してめくれ上がり、内部のコルテックスやメデュラも損傷を受けます。一般的には、リンスやトリートメントをつけておけば安心と思われるかもしれませんが。確かにリンスやトリートメントは、傷んでめくれあがった鱗状のキューティクルのすき間にくっきますし、髪をコーティングするのでしっとりとするつるつるにもなります。しかし、皮脂ほど優れた働きはありません。皮脂は、本質は毛脂というべきで毛をメンテナンスするためにそなわっています。毛脂は頭皮に出てきて、すぐに酸化して脱落するもの

もあれば、長い間酸化することなく残るものもあります。ロケットが発射後、何段か切り離していくようなイメージです。こうして最後まで残り、毛先まで守り続けるのが皮脂の脂性成分なのです。脂性成分は1年も2年も毛の表面にとどまって毛先を守りつづけます。酸化した油脂はただの水で洗いさえすれば流れおちるので、頭皮を酸化化物で傷めることはありません。毛髪を健康に保つために、シャンプーを使う必要はまったくないのです。いずれにしても、皮脂は時間の経過にともなって、毛髪を守る脂性成分を変えていくようにプログラムされています。なんともうまくできており、リンスやトリートメントにはこのマネはとうていできません。このすばらしい皮脂をわざわざシャンプーで取り去って、かわりに皮脂より劣るリンスやトリートメントをつける必要がいったいどこにあるのでしょうか。

④ヘアカラーは肌に最悪



ヘアカラーに使われている化学成分は発がん性が指摘されています。気楽におしゃれを楽しむのもいいけれど、それは健康とひきかえにおこなっていることを肝に銘じておくべきでしょう。発がん性だけではありません。髪を染めて、頭皮にアレルギー反応を起こさない人のほうが珍しいほどです。人によっては、気がつかないほどの軽い反応かもしれませんが、アレルギーにともなって、頭皮は炎症を起こし、毛根を傷めて抜け毛や薄毛の原因になります。薄毛になりたくないのならヘアダイは禁物です。

ヘアダイの影響は頭皮や毛根にとどまらず、肌にもおよびます。ヘアダイをしたあとも2か月ほどは続きます。髪を洗うたびに、ヘアダイの成分が髪から落ちては、顔やからだに付着しつづけるのです。現代人は、50年程前の人たちよりも背中が汚くなっています。シャンプーやトリートメント、それに、毛染めがからだにまとわりついているためだといわれています。胸よりも背中が汚いのは、背中のほうがシャンプーを洗い流しにくいからと思われます。

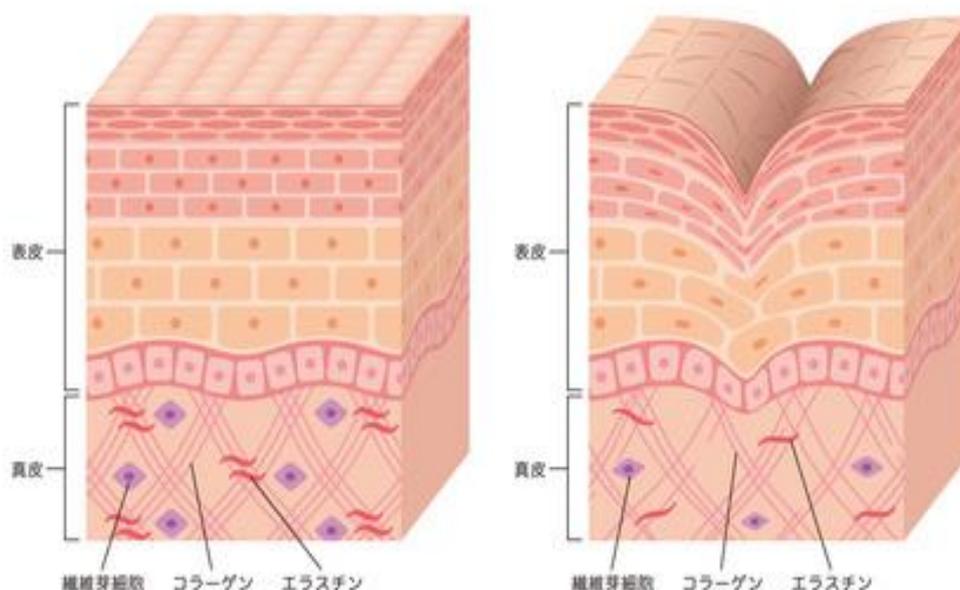
毛染めはシャンプーよりもひどいかぶれ方をするので、肌が弱い人は症状を悪化させるだけです。花粉症の人は、花粉症の出ている時期だけでもヘアダイをひかえるべきです。気がついていない方もいるでしょうが、花粉症のときの肌をマイクロスコープで診ると、真っ赤に炎症を起こしています。そんな状態でヘアダイをすれば、かぶれ方もいっそうひどくなることは火を見るよりも明らかです。それでも白髪が気になる場合は、害がずっと少ないヘアマニキュアや植物のみのヘアカラーがあります。原料が植物であるヘナはまれにアレルギーを起こす場合もあるようですが、それでも、ヘアダイよりはずっと人体への害が少ないことが知られています。ただし、粗悪品や余計な植物、微量の化学物質を混ぜている場合もあり注意が必要です。自分に合ったものを探して使いましょう。

⑤美髪は眠っている間につくられる



あなたは、「睡眠」にどれだけ意識をしていますか？たとえば、新陳代謝は主に眠っている間に行われますし、睡眠を中断すると肌の皮脂量や水分保有量が低下することもわかっています。皮脂と水分は混ざり合って肌に皮脂膜を形成して外的刺激の侵入を防いだり、肌内部の水分が蒸散しないようにバリア機能の役割を果たします。したがって、皮脂や水分が少なくなってしまうと肌荒れなどさまざまなトラブルが起こります。また、肌の弾力を保っているコラーゲン線維やエラスチンなどの弾力線維の合成が低下すれば、たるみや深いシワといったエイジングトラブルも大きくなっていきます。

一般的な化粧品というのは、主に角質層という皮膚の中でも最も表面にある層に働きかけるものですから、乾燥による小ジワなら改善できるかもしれませんが、たるみや深いシワというのはそれよりもずっと深くの真皮層という部分が原因となっていますのであまり改善は期待できません。ですから、そういったトラブルを改善するには、肌の素となる栄養素をしっかり食事に取り入れるとともに、ぐっすり眠るほうが効果的です。髪の毛も寝ている間に作られますから、美髪を目指すなら睡眠は大切です。もちろん髪の毛のボリュームに関しても、しっかり眠って髪の毛の成長を促すことが大切です。また、眠っている間には傷んだ細胞の修復や疲労回復も行われますから、スッキリと疲れの取れないのであれば、それは睡眠の質が低下しているサインです。



⑥髪はあなたそのもの



「ガーデニングをしている庭に種を蒔いて肥料と水を与えれば、植物が芽を出して育っていく」こんな感じで髪は毛も生えればとても簡単で薄毛に悩むことはありません。育毛剤の広告等でも、「毛が育つ畑である頭皮が肥沃であれば毛が育つから頭皮環境が大事だ！」というシーンは一度でも目にしたことがあるのではないのでしょうか？このように見てしまうと、まるで毛はあなた自身とは違う異物が生えているように思えてしまい、外から栄養を与えれば何とかできるのでは？とか、効果のある育毛剤を使えば何とかできるのでは？栄養を与えれば良いのでは？なんて考えてしまいます。

ところで、麻薬やヒ素中毒を調べる時に毛髪を調べるのをご存じでしょうか？髪は毛は1カ月に約1センチ前後伸びるので、麻薬を吸ったりヒ素を飲んでしまったりした時にはその成分が毛に残っているのです。毛を調べると時期もおおよそ分かるといわれております。体内に取り入れたものは、血に取り込まれて体の隅々まで行き渡り、毛細血管から毛を作る組織に取り込まれて細胞分裂を繰り返して伸びていくのです。ということは、毛は「あなた」の内部で生まれて育った「あなたそのもの」なのです。

一見植物のように外部から栄養を与えれば、なんとかなりそうに見えますが、髪は毛は「あなた」の体の内部で生まれた「あなたそのもの」なので、外部から栄養を与え

られて育つことはありません。「あなた」が食べたものが消化吸収され血液に乗り全身に配分されて、毛細血管から毛を作る組織に取り込まれ、細胞分裂を繰り返し成長するのです。すごく当たり前のことですが、悩んでいるとご自身以外のことに気を取られてしまうので、間違わないためにも「髪の毛は私そのものである」ということを忘れないようにしてください。髪の毛は体内から血液に乗って毛細血管から栄養が配分されて成長するのです。

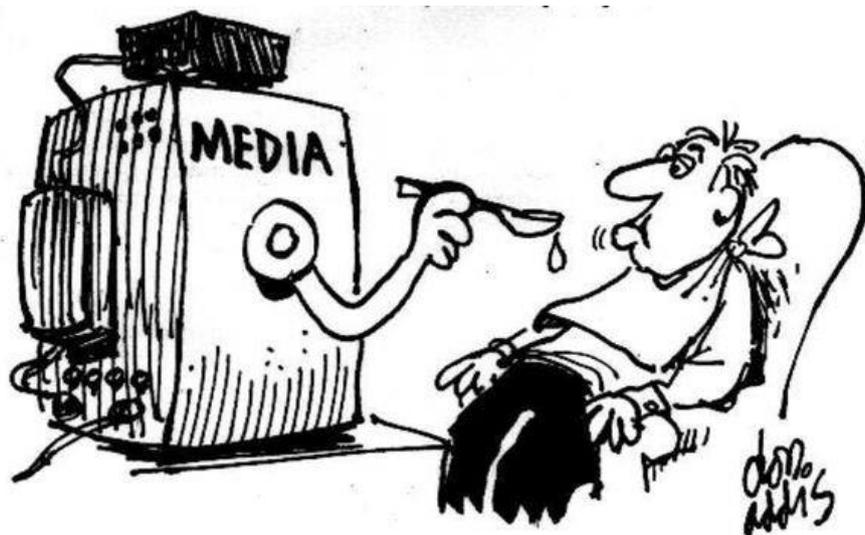
⑦髪がサラサラとなびくのは干からびているから!?



風になびくサラサラの髪の毛を美しいと人々が感じるようになったのは、いつの頃からでしょう。おそらく、昭和 40 年代にシャンプーのコマーシャルがテレビで大量に流れるようになってからのことだと思います。かくして、現代人のシャンプー使用率はほぼ 100%といわれています。昔は、美人の条件のひとつが「カラスの濡れ羽色」の髪でした。カラスの濡れた羽根は、つややかに光り、漆黒をしていて、光線によってはその一部が玉虫色に光ったりします。そのような髪を日本人は美しいと感じていたのです。その美しさを強調するために、クシで梳いて、椿油などの油脂が少量使われたものです。

この日本古来の黒髪的美を求めるならば、むしろシャンプーは使わないほうが、カラスの濡れ羽色のような自然な光沢を放つ、美しい髪を手に入れることができます。皮脂に含まれるワックスなどが毛の1本1本をしっかりとコーティングするからです。シャンプーを使わなければ、油脂をつける必要もないでしょう。皮脂で毛がコーティングされていれば、キューティクルの「鱗」ははがれることなく、ピタッと閉じて「整列」します。すると、髪は受けた光をきれいに反射して、つややかに輝くわけです。皮脂はまた、毛をたがいに寄りそわせる役目もしていますので、油脂や整髪料を使わなくても髪を整えられますし、そよ風が吹いたくらいで髪が舞うこともありません。

いっぽう、最近の髪的美しさは、風になびくサラサラの髪ということになっています。これは、皮脂がうばわれて乾燥し、カサカサに干からびた状態です。キューティクルもあちこちではがれていますが、トリートメントという“糊”でくっつけてごまかして、髪がゴワつくのを防いだり、つややかに見せたりしているだけです。皮脂という「整髪料」を失った髪は、たがいに寄りそうことはなく、そよ風にもふわふわとなびきま。以上が、風になびくサラサラヘアの実態です。人間が自然界で生きる動物であったなら、サラサラの干からびてしまった毛では、雨露も寒さも防げないので、死滅してしまうでしょう。たがいに密着しあうことのない、干からびた髪を美しいと感じるようになってしまったのは、繰り返し見せつけられるシャンプーの大量の商業によってそう信じこまされているのは、マインドコントロールされているとしか思えません。「美しい髪」って何なんですか。



体

⑧口から入れるものより実は危険な経皮毒

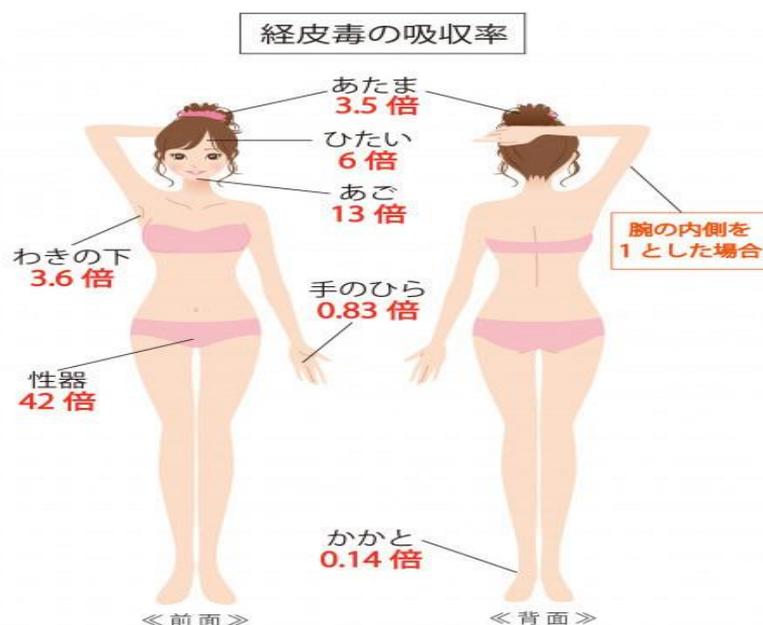


「経皮毒」という言葉をご存知でしょうか。文字通り「皮」を「経て」入る「毒」のことです。皮とは皮膚、目や鼻などの粘膜、髪の毛、爪までも含み、毒とは有害な化学物質のことを指します。口から入る食べ物に関しては相当気をつけているのに、経皮毒に関してはまだまだ認識がないという人は多いのではないのでしょうか。皮膚や粘膜などを經由して吸収される毒は、実はとても怖いものなのです。たとえばシャンプーがあります。

市販品の多くは界面活性剤などの化学物質が含まれています。それらを継続的に使って洗髪していると、髪の毛はもちろん頭皮からも有害物質が吸収されてしまうことになるのです。もちろん、ボディソープも同様の恐れがあります。入浴剤をお風呂に入れば、全身でそのものの成分を吸収することになりますから、使用する入浴剤には気をつけなければいけません。口から入る化学物質は、解毒作用のある肝臓などの消化器官を通るため、分解排出することも可能ですが、経皮毒はそういう経路を通らず、直接体内に入り込みます。体外に排出されにくく、体の中に溜まりやすいものなのです。

では、経皮毒が体に溜まるとどうなるのでしょうか？ アレルギーやアトピー性皮膚炎症など、皮膚に症状が現れるだけでなく、免疫力が著しく低下すると言われています。がんを引き起こす原因の一つにもなりますし、脳にも影響を及ぼすためアルツハイマーなどの認知症になる可能性も決してないとは言えません。さらには、自分だけでなく生まれてくる子供にも影響を与えられています。昔に比べ、アトピー性皮膚炎になったり、アレルギーの子供が多いのも、経皮毒によるものと考えられているようです。目に見える形ですぐに体に症状が現れることは少ないかもしれませんが、確実に体を蝕んでいくのが経皮毒の怖いところなのです。

シャンプーや入浴剤、ボディソープのほかにも、化粧品、洗剤や柔軟剤、生理用品、下着から洋服まで、日用品の中には経皮毒に注意すべき商品が数多くあります。ただ、食べ物と同じように、使用するすべてのものを完全に化学物質不使用の自然なものにするというのは現代では現実的に難しいことだと思います。最初は、毎日使うシャンプーをナチュラルなものにしてみる、ボディソープを昔ながらの固形の石けんにかえてみるなど、身近なもの一つを見直してみるところからはじめてみてはどうでしょうか。ご自身のライフスタイルに合わせて、体にやさしいものを少しずつ取り入れていきましょう。「これが入っているものはNG」、「これならOK」というように自分なりのボーダーラインを決めておくことも、毎日を健康に過ごすための大切なポイントです。そのためにもまずは経皮毒の怖さを知って、自分なりの基準を身に付けましょう。



⑨太陽を浴びると健康につながる



人類のルーツは、もともとアフリカの女性から始まったと遺伝子の研究結果で明らかになっています。本来、癌とは無縁の人類がアフリカを出て北へ北へと移動し、日照時間の少ない地域に住む事により癌が増えるようになったと言われています。人間は太陽を浴びて生きるようにプログラミングされているのです。太陽を浴びるとミトコンドリアを刺激し、エネルギーが出て元気になります。太陽を浴びながら散歩をするだけでセロトニンが多く分泌されるので、ストレスが緩和されます。セロトニン不足によるうつ病、引きこもりなどの解決にも繋がります。また、メラトニンが増加するので不眠症の改善にも繋がります。太陽を浴びると休内でビタミン D が生成され骨密度が上がるので、骨粗鬆症の予防にも繋がります。

東北地方や山陰地方など、冬の日照時間が短い地方では冬に鬱になる人が増えます。日照時間が短くなる事でメラトニンやドーバミンの分泌量が減るのが原因です。ここ数年、乳幼児のくる病が増えていると言われています。くる病とは、成長期の子供に起こる骨の変形や成長障害で、その大きな原因として挙げられるのがビタミン D の欠乏です。ビタミン D は強力な抗酸化物質の一つで、体内の活性酸素を除去する働きもあります。さらに、大腸癌、乳癌、胃癌、前立腺癌にも、顕著な効果があるという報告もあります。ビタミン D の生成に欠かせないのが紫外線です。夏なら 30 分、冬

なら顔と手を 90 分程度日光に当てる事で、十分なビタミン D が摂取できる事になります。北半球の極北部地域では、1 型糖尿病、多発性硬化症、関節リウマチ、骨粗鬆症、乳癌、前立腺癌、大腸癌などの病気が他の地域より多い傾向があるようです。

⑩一日のはじまりは朝日浴と水を飲むこと



朝日を浴びると体内時計はリセットされるようになっていきます。一日のはじまりは、朝に光をたっぷり浴びることで質の良い眠りを得るための第一歩といわれています。起床時間はできるだけ朝早く、遅くても7時ぐらいまでには起きるようにしましょう。起きたらすぐにカーテンを開け、朝の光を取り入れてください。朝日を浴びると睡眠ホルモンのメラトニンの分泌がストップし、代わりにセロトニンの分泌も始まり頭もスッキリしてくるはずですが、たとえ曇りや雨が降っていても大丈夫です。体を目覚めさせるには 2500 ルクス以上の光が必要なのですが、雨の日でも窓辺なら 5000 ルクスぐらいの明るさはあるからです。そして起きたらまずコップ1杯の水を飲みましょう。睡眠中は大量に汗をかいて脱水状態になっていますし、水を飲んで胃腸に刺激を与えることで自律神経の切り替えもスムーズにいくのでスッキリ目覚められるでしょう。

水はミネラル・ウォーターではなく、不純物が入っていないピュア・ウォーターがおすすめです。ミネラル・ウォーターはその名の通りミネラルが多く含まれており、便秘が解消されるとか、ダイエットにいいといわれるので飲んでいる人も多いでしょう。しかしミネラルが多く含まれるということはそれを処理し吸収するという作業が必要になりますから、体にある程度の負担をかけます。特に日本は土壤にミネラルが少ないため水もミネラル分が少ない軟水ですから、ミネラル・ウォーターに対して体が慣れていません。絶対にやめたほうがいいとはいえませんが、少なくとも朝や晩に汗をかいた時など、水分を補給するために飲む水はピュア・ウォーターをおすすめします。

ピュア・ウォーターを取り入れていくと、腎臓や血管系、リンパ系への負担がなくなり、腎臓での循環血液量を増やすことができるので水分代謝もよくなり、体に不要な水分が滞るのを防ぐことができます。むくみがちな人なら、すぐに効果が実感できるのではないのでしょうか。ピュア・ウォーターでなければ、日本産の軟水や水道水（都市部なら浄水器を利用することをすすめます）でかまいません。当然ながらコーヒーやお茶もミネラル・ウォーター同様に体に負担をかけるので朝一番は避けましょう。

⑪深夜 0～2 時は睡眠のゴールデンタイム



「寝る子は育つ」と言いますが、睡眠が大事なのは大人にとっても同じこと。その日一日の疲れやダメージをとることはもちろん、脳を休ませ、心を安定させるためにもとても重要な意味をもちます。とくに寝る時間帯は重要です。人間は太陽とともに起きて、太陽が沈み暗くなったら眠るというのが、自然な睡眠のあり方ですが、なかでも深夜の0～2時は「ゴールデンタイム」と言われる時間帯です。この時間帯に熟睡していることを条件に、成長ホルモンが分泌されるからです。成長ホルモンとは体の組織を修復・再生する力の持ち主。疲れた体を癒し、体力を回復させ、代謝を促すことで美肌や脂肪燃焼をサポートし、さらには病気になりにくい体をつくるために不可欠な、免疫力を上げてくれるパワーまで秘めています。ただし、副交感神経が優位になっている深夜の睡眠時間に主に分泌されますから、この時間に寝ているかどうか勝負。昼寝では成長ホルモンは十分には得られません。それでも、横になることで重みのある首や肩が重力から解放されて疲れをとることはできますし、神経を休めるという意味では有効です。

質のよい睡眠のためには、「無音」と「暗闇」の環境を作ることです。自律神経には、体を活発に動かすための交感神経と、体をゆったりと休ませるために働く副交感神経がありますが、なかなか眠れないときは、夜にもかかわらず交感神経が優位になっている状態と言えます。眠るときには電気を消しますが、おすすめは豆電球も消すことです。豆電球を付けていると寝ていても眼球が光に反応して熟睡できていないという実験もある程です。また、テレビやラジオやもちろんスイッチオフ。もちろん寝る直前にスマホやパソコンなどをいじってはいけません。今晚から睡眠環境を見直してみてください。明日の目覚めがさわやかなはずですよ。



⑫毎朝の便をチェックする



便は腸内環境のバロメーターです。毎朝のトイレで欠かさずに、色、形、においをよく観察してみましょう。ホースのような便がするすると出てくるのが理想です。このような便の状態であれば、よい腸内環境にあるといえるでしょう。便で大腸がんの自己検診としても有効です。大腸がんは、女性のがんの死亡率1位、男性でも3位です。死亡数で見ると男性のほうが女性より多いので、男女問わず気をつけたい病気だといえるでしょう。まず朝起きたら、コップ1杯の水を飲んでみてください。胃にものが入ると、体は食べ物が入ってきたから腸をあけなければならないと判断して便意を催します。トイレにはゆっくり入ってください。女性に便秘が多いのは、朝、家事に忙しくて、ゆっくりトイレに入る習慣がないからです。これを「習慣性便秘」といいます。トイレに本でも置いておいて、毎朝2ページ程読むような時間も作ってみてはどうでしょうか。

排便が終わったら、便のチェックです。次の3点を観察しましょう。①便のかたさ：便秘は植物性の食物繊維が足りない証拠です。野菜や海藻をたくさんとるようにしてください。下痢は水分の吸収がよく行われていない証拠です。理由は大腸の炎症です。昨日飲みすぎて、または悪いものを食べすぎて消化吸収がうまくいきません。腹痛があるときは、粘膜がはれ上がっています。腹痛が治るまで食事をとらずに腸を休

める必要があります。少なくとも朝食はとらないようにしましょう。大腸がんがあって腸をふさいでいると便秘や下痢をおこします。いい便は適度な太さでやわらかく長いものです。②便の色：のりのつくだ煮のように黒い便は「タール便」といって、胃や食道の出血が胃酸で変色したものです。鮮やかな血の色は大腸の病気（がん、ポリープ、潰瘍、性大腸炎、大腸憩室炎）からの出血です。痔は、排便が終わったあともふいた紙に血が付きます。③便のにおい：犬のふんを踏むとくさいですよ。でも草食動物のふんはさほどにおいませぬ。赤ちゃんの便もいやなおいはしませぬよ。腸内環境がよいときはにおわないものです。もし便やおならがくさいときは、悪玉菌が繁殖しているか、腸に炎症が起きている証拠です。暴飲暴食を慎み、植物性の食物繊維をたくさんとり、発酵食品をとりましょう。

⑬ ポジティブな言葉は気持ちもポジティブにする



愚痴や悪口などを言い合うことでストレスを発散している人たちがいます。気の合う仲間とのこうしたひときは確かにストレス解消の一つかもしれませんが、一方でネガティブでマイナスな言葉ばかりを発することは、自分の気持ちをよりネガティブにさせる恐れがあります。他人のマイナスな発言は、脳は主語を認識しないので自分のことと受け取るという研究結果もあるようです。さらに、マイナスな言葉は、肌の老

化も促進させるという研究結果も出ているので注意が必要です。そもそも脳はだまされやすいもの。他人の言葉に影響を受けることはもちろんですが、脳にもっとも近い位置で発せられる自分の言葉こそ潜在意識に強く響くことになります。

「自分はダメな人間だ」、「どうしようもない」など、否定的な言葉ばかりを並べれば、それを聞いた脳もネガティブ思考になり、気持ちはどんどん否定的で消極的になりかねません。逆に言えばポジティブな言葉を使えば気持ちもポジティブにすることができる！ こんな話があります。水を運ぶ子供に対して「こぼさないように運びなさい」、「気をつけてもっていきなさい」などと言うと、こぼしてしまったりするのですが、「上手に運んでね」と言うのと、不思議なことに上手に運ぶことができるそうです。だからこそ、ウソでも声を出して笑ってみる、明るく前向きでプラスの言葉を積極的に使ってみるよう心がけてはいかががでしょうか。あなたの脳は、あなたの言葉の影響を最大限受けます。だからこそ、ポジティブな言葉を使うこと。またネガティブな言葉ばかりを使う人のそばには、なるべく寄らないようにすることが前向きに生きるコツです。



⑭後悔しないように「今」行動する



若さには、「肉体年齢」と「美容年齢」以外に、「精神年齢」、つまり心の若さがあります。心が若い人は、情熱や夢を追い求めて生きているものです。昔の人は、「心」（感性、感情）は心臓にあると考えていました。「心」という漢字は、心臓の象形文字から来ていますし、トランプの「ハート」のマークも心臓のかたちから来ています。古来より、「心」というのは心臓のあたりにあって、そして「頭」というのは脳のなかにあると考えられていたのです。なぜ「心＝心臓」になったのかというと、恋をしたり怒ったり悲しんだりすると、心臓がドキドキと鼓動します。感情の変化によっていちばん著明に変化が現れるのが心臓なのです。しかし、心臓は感情の変化によって影響を受けている体の一部でしかなく、そこに感情をつかさどるような機能はありません。それでは、「心」はいったいどこにあるのか。実は、脳のなかの非常に深いところにある、ということがわかっています。

人間の脳を割ってみると、いくつかの地層になっています。最も古い地層の部分は、両生類や爬虫類などすべての動物の脳にもある地層で、これを「辺縁系（へんえんけい）」と呼びます。実はこの辺縁系が「心」です。辺縁系は「原皮質（げんひしつ）」「古皮質（こひしつ）」の2つに分けられますが、原皮質には「扁桃体（へんとうたい）」、古皮質には「海馬（かいば）」と呼ばれる部位があり、それぞれ役割が違います。扁桃体には、好き嫌いを判断する能力があります。子どものころに蛇にかまれた経験

があると、たとえば蛇のように長いひもが道端に落ちていると、ぱっと瞬間的に跳びのいてしまうということがあります。危険を察知して自分の身を守るために、体験に基づいて好きなものと嫌いなものを分けるのが扁桃体の役割です。一方の海馬は、記憶をつかさどるところです。毎晩その日一日の記憶を夢として再生しながら、不要な記憶を削り落とし、必要な記憶というものを残すという作業をしています。

辺縁系に対して、人間だけは、脳に「新皮質（しんひしつ）」という部分をもっています。これが「頭」、いわゆる理性といわれる部分です。新皮質は、脳の地層のなかでもいちばん表面にあり、進化の過程で人間があとから獲得した部分です。新皮質がなぜ発達したのかというと、社会秩序を守るためです。権力者が作り上げた社会を円滑に運営するためには、建前、法律、倫理、道徳が不可欠で、これらの社会的なルールに従うための能力を新皮質がつかさどっています。こうして私達の体は「心」と「体」の2つに支配されているのですが、優位にあるのは常に「頭」。つまり「新皮質」です。新皮質が優位でないと、社会が破綻してしまいます。だから常に新皮質の部分が優位に働くようにできているのです。

しかし、そのことによって、「心」つまり「辺縁系」は常に抑圧されています。辺縁系は、常に「ああしたい」「これは嫌だ」という感性をもっています。でも新皮質は「妻なんだから」「親なんだから」「一家の大黒柱なんだから」とそれを抑えつけています。この状態が続くと最終的に起こるのが、抑うつした状態、つまり「うつ病」の状態です。一方で、理性は働いていたとしても、感性がまったく別の行動をしていた、ということもあります。車に2つハンドルがあって、1つはハンドルを右に、もう1つはハンドルを左に切っているのをイメージしてみてください。こうすると車は真ん中で裂かれてしまいます。理性と感性が別の行動をしていると、われわれの精神もこのように真ん中で分裂してしまいます。結果として、「統合失調症」をきたすことにもなりかねません。それでは、最終的に感性と理性のどちらにしたがうべきでしょうか。社会生活を営むうえでは、新皮質が優位であるほうが生活しやすいと思います。しかし、精神的に追い詰められているところまできているのであれば、新皮質の言うことを聞かずに感性に身をゆだねるしかないのではないかと思います。今日から少しずつ、“内なる声”に従って行動してみませんか？

食

⑮悪いものは摂ったら出す！これが現代人の生きる道



食品添加物を摂らないほうがよいとはわかっている、この時代まったく摂らないということは不可能に近いこと。だからこそ、きちんと排出できる体をつくっておくことが大事です。そこで、体内の有害物質に有効な毒素を排出してくれる食材を紹介します。食材に含まれる栄養の中には、体の中に溜まったさまざまな毒素を排出してくれる作用の強いものもあります。食品添加物のほかにも残留農薬や排気ガスや放射性物質など、体に悪影響を与える毒素は多々ありますから、排出作用のある食材の恩恵にあずかることも、健康を維持するのに役立ちます。まず、おすすめなのは排出を促してくれる香味野菜です。たとえば、パクチー（香菜）や春菊、ニラ、ヨモギ、ねぎといった香りの強い食材がそれにあたります。とくにタイ料理などでよく使われるパクチーの能力は、食品の中でもダントツレベルの排出する力をもっています。サラダやスープ、炒め物にするなど多様に取り入れてみるといいでしょう。

さらに解毒作用のあるものは、山芋や長芋、昆布やわかめなどの海藻類、納豆、オクラ、モロヘイヤなどネバネバとした食材たちです。この粘り気は「ムチン」や「フコ

イダン」と呼ばれる成分によるもので、体内の有害物質の解毒を担う肝臓や腎臓の機能を高めてくれる作用があります。また、これらには免疫力を高める働きもありますから、毎日少しずつ食卓に取り入れることがおすすめです。有害物質をきちんと排出できる体づくりは一朝一夕でできるものではありません。日頃から、少しずつでも香味野菜とネバネバ食材を取り入れるようにしてください。

⑩ 日本人の体質には肉や小麦は合わない



現代の日本人は、魚より肉、ご飯よりパン、といった食生活をおくっている人が多いと思いますが、こうした欧米型の食事の在り方は、日本人の健康を害する一つの要因になっています。もともと狩猟民族だった欧米人は肉食&パン食中心の生活をしてきました。それに対して農耕民族の日本人は、ご飯や野菜など消化に時間がかかるものを中心に食べてきました。それぞれ、体が昔からの食生活に合うようになっていますので、体に合わない食生活を長く続けていると、悪影響を与える可能性があります。日本人に大腸がんが多くなってきているのは、その弊害の一つと言えるのではないのでしょうか。また、脂肪分が少なく食物繊維などが多いことから、和食は健康食として海外でも注目されています。そこで、毎日の食生活に取り入れたい食材はズバリ「まごわやさしいこ」です。

これは食べてほしい食材の頭文字を並べた総称であり、ま＝豆、ご＝胡麻、わ＝わかめ（海藻類）、や＝野菜、さ＝魚、し＝椎茸（きのこ類）、い＝いも類、こ＝酵素（発酵食品）を指します。いずれも日本人にとってはおなじみの食材ばかりです。こうした食材を毎日の食生活の基本とすれば、体調が悪くなることはそうそうないのではないのでしょうか。

また「まごわやさしいこ」にプラスして取り入れてほしいのが「玄米」です。白米はおいしいですが、糠や腫芽など、栄養たっぷりの部分を精米していますから、栄養的には玄米のほうが圧倒的に上となります。毎日玄米が難しいなら、2日に1回は玄米というように自分のライフスタイルに合わせて取り入れてみましょう。そして、よく噛んで食べることに。とくに食物繊維が豊富な玄米や胡麻などは外皮が硬く、消化に悪いという難点があります。食べるときには、玄米ならよく噛む、もしくはゆめめ炊いて食べましょう。胡麻ならよくすって食べるなどの工夫をすると栄養が吸収しやすく、胃腸に負担もかけません。もし、便に粒がそのまま出てきているなら、きちんと吸収できていない証拠です。日本人に合う和の食材である「まごはやさしいこ」と「玄米」を、積極的に毎日の食事に取り入れてみませんか。

【ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ】と覚えましょう！

- ま** まめ：豆や豆製品（大豆とその加工品、その他の豆類）
- ご** ごま：種実類（ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなど）
- わ** わかめ：海藻類（わかめ、ひじき、海苔、昆布など）
- や** やさい：緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類
- さ** さかな：魚介類（丸ごと食べられる小魚類が望ましい）
- し** しいたけ：きのこ類（しいたけ、しめじ、えのき、舞茸など）
- い** いも：いも類（さつまいも、じゃがいも、大和イモ、長いもなど）
- こ** こうそ：酵素のある食べもの（①生食…生野菜、刺身など ②発酵食品…みそ、納豆など）

⑰アレルギーは食品添加物による弊害



食品の製造過程において、加工や保存、着色などを目的に添加されるものには、天然由来のものもありますが、そのほとんどは科学的につくり出された合成品です。化学的に合成された食品添加物は、分解されずに体の中に溜まりやすく、排出もされにくく、血管を詰まらせ、ものによっては発がん性が認められているものもあります。食品添加物のない発展途上国には、環境の悪化によって生じる症状はあったとしても、花粉やアトピーといったアレルギー症状はほぼありません。日本人の免疫力が落ちているのは、加工食品にあまりにも多く悪いものが含まれているから、という可能性を無視できないのです。

もちろん、国の食品衛生法によって健康に害にはならない添加物の種類や使用する分量は定められています。それをもとに食品はつくられますが、あくまで食品一つに対してのこと。ジュース1本に入っている添加物の種類と分量が、体にとって問題がないかどうかの基準でしかありません。添加物は排出されにくいものですから、ジュースを4~5本飲んでしまえば、国の安全基準を簡単に超えてしまうことも十分あり得る話なのです。また、摂取する食品添加物が1~2種類だけならまだしも、3~5種類となったときに、体の中でどんな化学反応が起こるかは明らかにされていません。薬でも飲み合わせや一緒に飲んではいけない薬があるように、一緒に食べてはいけな

い食品添加物もあるかもしれない。そう考えると、食品添加物は本当に怖いものだと言えます。しかしながら、現代社会において食品添加物の摂取をゼロにすることは、難しいでしょう。だからこそ、食品添加物について”知る”ことが大切です。知っていれば、「ここまでなら OK」、「絶対に悪いものは避けて選ぼう」など、自分自身でコントロールすることもできますし、そういった意識をもって食品売り場を見回して、安心・安全ということを視野に入れた商品をよく吟味して選びましょう。

⑱ 「腹 6 分目」を目指す



若く美しくありたい、というのは人々の永遠の願いです。そこでずばり申し上げます。あなたは食べすぎです！一昔前までは、体力をつけるためには「栄養」と「休養」が必要だといわれていました。わずかな食事で過酷な労働を強いられていた時代の考え方です。しかし、近年衝撃的な報告がありました。あらゆる動物で食事の量を変化させて飼育したところ、4割減らしたときに1.5倍長生きすることがわかったのです。さらに、食事を制限したサルと、満腹になるまで食べさせたサルとを比較してみたら、制限したサルのほうが、毛並みがつやつやして、顔つきも若々しかったという結果が出たのです。この若返り効果を発揮しているのが長寿遺伝子とも呼ばれている「サーチュイン遺伝子」です。人類の17万年の歴史というのは飢えとの戦いで

した。その間に、飢餓に弱い人類は皆、滅んでいったのです。そして、空腹のときにこそ生命力を発揮できる人類だけが残りました。私達もその子孫です。したがって、空腹の状態になると、サーチュイン遺伝子が発現して、体中の細胞の傷ついている遺伝子を修復してくれるのです。その結果、長寿と若返りが可能になるのです。「腹8分目」と昔はいったものですが、今は「腹6分目」といったほうがぴったりくると思います。あなたも今日から実践してみませんか？

⑱ 気をつけたい食品～ハム、調製豆乳、カット野菜、加工品～



日常的に食べているもののなかには、実は注意してほしい食品があります。まずは、ハムやソーセージ、ベーコンなどの食肉加工品です。その多くは、保存料や着色料が多量に使用されています。原料となる豚肉が少し暗めの赤色なのに対して、ハムがキレイなピンク色なのはなぜなのかと考えると、少し違和感がありませんか？「肉」という観点からすれば、外国からの輸入ものは不明瞭な点が多々あります。海外ではエサの基準が日本とは違うため、もしかしたら、農薬を使用したり、遺伝子組み替えのエサを食べているのかもしれませんが。選ぶなら国産、牛肉ならブランド牛や和牛、鶏肉なら食肉用に改良されたブロイラーより地鶏を選んだほうが安全です。また魚介類なら、人工的なエサを与え狭い飼育スペースで育てた養殖物ではなく、大海原で元気

に泳ぎ回り海の中の新鮮な魚介類たちをエサに成長した天然物を選ぶほうがいいでしょう。残念ながら天然が 100%安全と言うわけではありませんが、養殖よりは安全である可能性は高いのです。

豆乳についても選ぶことが大事です。調製した豆乳は甘味があって飲みやすいかもしれませんが、それは大豆の生臭みをとるために甘味や香料を加えているから。人工的に香りや風味をつけてあるものも同様です。せっかく体のためにと豆乳を飲んでいても、そこに添加物がたっぷり入っていたら元も子もありません。選ぶなら本当にヘルシーな無調整タイプがおすすめです。スーパーなどで販売されている「カット野菜」も気になるところです。キャベツやにんじんなどの野菜がカットされ、すぐに使えるよう 1 パックに入った商品であり、安さと手軽さで人気がありますが、普通、野菜は切ったら翌日にはしんなりとしみます。それが 3~4 日はシャキッとした状態なのであれば何かをプラスしている可能性大です。これらを使うときには、しっかりと念入りに水洗いをするのが重要です。

さらに卵は、基本的に格段に安価なものは、生みの親である鶏に病気予防の抗生物質を食べさせていることがほとんどです。そんな薬漬けのお母さんから生まれた卵は果たして健康的と言えるでしょうか。なかには、ビタミン E 配合やカルシウム強化といった商品も出回っていますがやはり不自然です。どのタイミングで配合しているのか、どうやって混入しているのかは不明のものもありますので避けたほうがいいでしょう。

パンで気をつけたいのは、原材料名に“イーストフード”と表記のあるものです。これは生地調整剤と言われるもので、いろいろな食品添加物が一括表示されています。つまり、何が使われているのかわからないという懸念があるので、避けるのが賢明です。食べるならスーパーの菓子パンではなく、パン屋がその場で手作りをしているものをおすすめですし、天然酵母で時間をかけて発酵させているパンが安心安全です。

②⑩お酒は混じりっけなしの本物を選ぶ



昔から、「酒は百薬の長」といわれています。適量のお酒を飲むことは健康にとってプラスになることが認められていますから、楽しく味わいたいもの。ただし、飲み方にはポイントがあります。まずはお酒の種類。日本酒一つとっても本醸造や大吟醸など多種類が出回っていますが、選んでほしいのは「純米酒」です。米と米麴だけを原料にした混じりっけのないタイプです。醸造アルコールなどを添加したものや大量生産される紙パック入りの大衆酒は避けたいところ。焼酎なら、何を原料としているかはっきりわかる、本格焼酎と称されるものを。ビールなら麦芽とホップだけを原料にした、いわゆる「本物のビール」を選んだほうが体にはいいといえます。

そして飲み方についてはやはり体を冷やさないことを考えるなら「冷や」や「ロック」よりは、燗やお湯割りといった温かいお酒が理想的です。女性の冷えも気になるところですが、男性も知らずに冷えてしまっているのです。ビールがやめられないという方であれば、最後のほうだけは焼酎のお湯割りにかえてみるなどの工夫をするといいかもしれません。また、つまみは枝豆や冷や奴、刺身といった冷たい料理よりも、煮物や鍋料理といった温かい料理のほうが体にはやさしく、胃腸への負担も少ないはず。体のことを考えて選ぶなら、混じりっけのない本物のお酒。そして温かい状態で、温かいつまみとともに楽しめば、翌日の二日酔い具合も格段に違うでしょう。

②1牛乳をやめる



近年、牛乳を飲まない人が増えました。それでも、日本人の”牛乳信仰”はまだあります。それを決定づけている要因のひとつである「豊富なカルシウム」は本当でしょうか？牛乳に含まれるカルシウムは実はきわめて少なく、牛乳1キログラムあたりわずか1グラムにすぎません。それもそのはず、牛乳は90%が水なのである。いんちきミネラル・ウォーターを買わされているようなものです。その中のスズメの涙ほどのカルシウムも、同じく牛乳に含まれるリンに邪魔され、ほとんど吸収されることなく体外に出ていきます。それどころか、このリンはもともと体内にあったカルシウムまで体の外に出します。牛乳を飲むとカルシウムが摂れるのではなく、牛乳を飲むと体からカルシウムがなくなるという事実はまだ知られていないのが現状です。

牛乳および乳製品は、肉、卵と同様の動物性食品であるから、環境ホルモンにも汚染されており発ガン性もあります。そして、このような失格食品をわれわれが口にするために、ミルクマシーンと化して日々苦しむ牛たちがいるという事実もあります。他にも、高温殺菌の問題、乳牛の飼育法の問題など、牛乳の問題を挙げているとキリがありません。牛乳が3度のメシより好きだという人は別として、栄養があるから飲んだほうがよからうくらいに思って飲んでいたら、いま冷蔵庫に入っているパックが空になったならそれをもって牛乳に別れを告げてください。

牛乳が好きで、牛乳がなければ生きていけないという人は、1日に200ミリリットルを限度として飲むことです。そして少しずつ牛乳離れしましょう。その代わりに、カルシウムが牛乳の10倍も含まれているゴマやコンブを食べるように心がければよいです。どうしても牛乳のような飲み物が欲しければ豆乳を飲むという手もある。牛乳は肉や卵と同様、あくまでも嗜好品でありとらないほうが体によいということを忘れないでください。牛乳をやめても、生クリームやチーズ、加工食品の多くに使われている粉乳など、乳製品はいたるところにばらまかれているから摂取しないようにするのはたいへんですが、おいしいお菓子が食べたいという時にだけ少量とるという態度に徹したいものです。

～終わりに～

「テレビでコマーシャルをしているから」「医師が雑誌ですすめていたから」「政府機関が認めているから」。そういった理由で、人はなんら疑うことなく安全性を信じこみがちです。しかし、安全性についての国の基準からしてかなりいい加減なものなのです。そもそも人類はいまだ、命がなぜ、どのようにつくられ、どのように活動しているのか、といった基本的なことすら解明できずにいます。生命の神秘はまだほとんど解明されていないのです。それどころか、ひとつの疑問が科学的に解明されると、さらに何倍ものわからない問題が新しく出てくるというありさまです。私たちは細胞ひとつの生命活動のメカニズムすら完全には説明できないでいます。なのに、ほんの一部わかっている知識にもとづいて健康にいいとか、皮膚や髪にいいとか判断することは、ときに危険ですらあります。いま巷はヘアケアをはじめ、さまざまな健康法や美容法の情報であふれかえっています。このような情報の洪水に流されたり、だまされたりすることなく、自分の頭で考えて、自分なりに判断するためにはどうしたらよいか。人体とは？いきものとは？生きるとは？といった視点に立ちかえてみることだと思えます。すると、多くの場合、答えがおのずからみえてくるはずで

たとえば、「人体は奇跡の集合体」であるという視点です。人体の針の先ほどのかけらにも、また、毛の1本にすら、たくさんの細胞の生命が宿っています。人体は毎日、それら細胞を生かしつづけながら、新しい細胞を生みだし、古い細胞をこわすという生命現象を続けています。それらたったひとつの細胞ですら、その生命現象と生命活動は奇跡としかいえないほど巧妙で、緻密な構造とバランスによって成り立っているのです。頭皮にしても奇跡です。それ自体が「自家保湿因子」をつくりだして、みずから潤っていて、しかも、その自家保湿因子は人間が人工的に作りだした保湿クリームなど足元にもおよばない高い保湿力を誇っているのですから。また、頭皮や毛髪は、自然界にあるごくふつうの水で洗えば、それだけで酸化した皮脂の汚れもニオイもきれいさっぱり落ちるようにできています。人工的につくったシャンプーをわざわざ使わなくても、ちゃんと清潔に、快適に暮らせるようにできているのですから感動すら覚えます。人体は奇跡の集合体、ほぼ完璧につくられているから、へたに手を加えるとかえって完璧さが損なわれます。このことを基本的な考え方に据えれば、髪も頭皮も、シャンプーやリンスやヘアクリームやムースなどで下手にいじくらないほうが良いという答えが、おのずから導きだせるではないでしょうか。

参考文献、引用文献

- ・人体常在菌のはなし 青木皐 集英社新書
- ・「脳の疲れ」がとれる生活術 有田秀穂 PFP 出版
- ・経皮毒が脳をダメにする 竹内久米司 日東書院
- ・経皮毒デトックス 稲津教久 池川明 日東書院
- ・髪は増える！ 山田佳弘 自由国民社
- ・シャンプーをやめると髪が増える 宇津木龍一 角川書店
- ・いい睡眠があなたを10歳若くする 青木晃 青春出版社
- ・健康な人はコレを選んでいる 長尾羊生子 ワニブックス
- ・牛乳の飲みすぎに注意しましょう！-牛乳神話完全崩壊- 外山利通 危険警告 Books
- ・20歳若く見えるために私が実践している100の習慣 南雲吉則 中経出版
- ・デトックス大辞典 デトックスマニア編 総合法令出版
- ・今日の毒出し 蓮村誠 主婦と生活社
- ・無意識はいつも正しい クスドフトシ ワニブックス
- ・死ぬまで歩くにはスクワットだけすればいい 小林弘幸 幻冬舎
- ・気の間人学 矢山利彦 ビジネス社