

# もつと、 ずつと、 いい日

隔月刊「もつと、ずつと、いい日」  
発行 / 2019.7.25  
株式会社MOZU  
東京都新宿区西新宿3-17-7  
Tel / 03-5755-3150  
企画・編集 / スタッフHMNS  
無断禁転載・非売品(会員誌)

## 現代人の体温不調は「体内時計のリズム」の乱れが原因か

心配な子供たちの  
適応障害

近年、体温の高低と健康との因果関係についての「健康論が喧(かまびす)しい。特に現代人に増えている低体温化の問題が叫ばれて久しい。

「今の人はあまり体を動かさず歩く量も、筋肉を使うことも全体的に減っています。それらは体温を守っている大事な役割なのですが……」

現代人はそうした筋肉持久力などの身体活動量が年々低下している。いつか体温を調整する機能が低下しているのかと言えば、「人間にはホメオスタシス(恒常性)が働いているので、そう簡単にそれが崩れることはありません」とした



### 鏡森 定信

かがみり さだのぶ

富山大学名誉教授。温泉療法医。日本温泉気候物理医学会 専門医。  
昭和48年金沢大学大学院医学研究科修了  
昭和48年～55年3月金沢大学医学部助手を経て助教授。  
昭和55年4月～61年7月富山県立富山大学医学部助教授を経て教授。  
平成17年11月富山大学医学部長に就任。  
平成18年富山大学大学院医学薬学研究所(医学)教授および薬学教育部長に就任。  
平成18年4月富山大学大学院医学薬学研究所副研究部長を務める。  
平成19年11月富山大学法人富山大学理事・副学長に就任。  
平成21年3月富山大学退職。富山大学名誉教授就任。  
平成21年4月～ 独立行政法人労働者健康福祉機構 富山産業保健推進センター所長(非常勤)。  
平成24年4月～ 30年3月 富山県立イタイイタイ病資料館館長(非常勤)。  
現在 NPOきんたろう倶楽部理事長、イタイイタイ病資料館名誉館長。

上で、先生が指摘したのが「体を温める恒常性は整ってはいないけど、問題は生活のリズムの乱れ」だということ。「体温が上がる朝にしっかりと食べない。体温が下がる夜にしっかりと寝ない」その不規則な生活のために、朝夜サイクルの時間を刻みながら体の機能に活動と休息を与えている「体内時計」が乱れているのが原因ではないかと見ている。その乱れは健康面のみならず精神面にも表れ生活行動にも影響を及ぼす。先生はその乱れの代表的な症状例として「子供の適応障害」の問題をあげた。「学校のリズムについていけな

い不登校の子供たちを見ていますと、確実に体内時計のリズムが狂っていますね」現代人の低体温化や体温の高低と健康との因果関係を考える時、「運動と食べる」と体温リズムなど、私はそうしことを中心に研究してきましたが、そう思いますね」

先生の指摘は示唆的で興味深い。乱脈な食生活や運動不足などの生活習慣あるいは不規則な生活による体内時計リズムの乱れが、現代人の恒常性機能を脅かし体温調整機能に支障をきたす原因となっているのかもしれないのだ。

床周囲と協力して健康になる

話題は変わるが、先生の活動は実に広範多岐だ。学者としての研究や講義をはじめ自治体、研究機関、民間等々の主催の健康講演会やセミナー。地域医療・保健支援活動。富山県立イタイイタイ病資料館名誉館長などの公的要職も歴任。活動実績は枚挙にいとまがない。

ただ注意深く見ると八面六臂の活動は一つの柱に集約されているようにも思える。

それは県民と共に健康な富山県づくりに汗を流す、いわゆる郷土愛を核とした地域貢献活動である。「健康づくりは一人でも頑張る人も必要だけど、それを支える地域、民間、行政などいろんな人が手を携えていかないと解決しません」

現在、先生がその活動の一環として力を注いでいるものに(水中)温水プールを活用した健康法がある。主に高齢者の運動不足解消や体力向上を目的としたものだ。そこで実践しているのが「鏡森式」とでもいべき独特なストレッチ法だ。

この狙いは「温水療法と称する一石二鳥の温熱療法」にあるという。紙幅の関係で詳細説明は避けるが、これを考案したのは「早く体温を1℃上げること」だったよう

体温がある程度上がれば「ヒートショックタンパク(※①)が出てくるが」、療法的には「マックスまでもつていくためには体温を1℃上げなければならぬ」という。

そこで着目したのが、「短い時間で簡単な方法が膝の屈伸、背の筋肉から筋肉が一番多い大腿部を動かすスト

レッチ」だったというのだ。「温水中で人体が伸び血行がよくなる。ストレッチ運動をするときに血行が促進され体温の上がりも早くなります。それを組み合わせると和温療法※②です」

床暖房で過(こ)れば、それは最高ですよ

最後に先生に遠赤外線温熱ケアドーム「ひだまり」や床暖房「遠赤王」を念頭に置いて、体温管理という視点も含め寒冷地における暖房についてのお尋ねをした。「一のような暖房についてどう思われますか……と問うと、間髪を入れず「特に床暖房はクリンで暖かいですよ。ね。建物に関してははしかるべき断熱をして床暖房で過(こ)せれば」と所見を言った後に、寒冷地に住む富山県人の皮膚感覚が呼び戻されたのか、先生はしみじみとした口調で感情を込めるように「それは最高ですよ」と語気を強めた。

ちなみに、先生のお宅は30年前から床暖房を取り入れているという。

※①「ヒートショックタンパク」とは：細胞が熱等のストレス条件下にさらされた際に発現が上昇して細胞を保護するタンパク質の一群。ストレスタンパク質とも呼ばれる。

※②「和温療法」とは：専用の乾式サウナで体をマイルドに温める温熱療法の一つ。鹿児島大学医学部の鄭(てい)忠和元教授が重症慢性心不全に対する治療法として開発した療法。

～今月の「誰でもわかる薬機法入門講座」はお休みいたします。～