

発汗の重要性を考える



アロマトーク顧問医師
田澤健康医学研究所 田澤 賢次先生

【経歴】医学博士、富山医科薬科大学名誉教授、日本アーユルヴェータ学会前理事長、日本癌学会特別会員、アメリカ癌学会会員、日本体育協会公認スポーツクター、日本オリンピック協会強化スタッフトレーニングドクターなど。
【著書】バイオメディカルシリーズ「胃癌」、「がんを治す知恵」、「ストーマ・ケア基礎と臨床」、「創傷治療メカニズムと自然治療」、「林檎の力」などその他多数。

皮膚と全身の健康とは表裏一体

皮膚と全身の健康とは表裏一体の関係にあり、いわば皮膚における発汗などの生理機能は、皮膚を臓器と考える第三の医学といえます。皮膚の健康に心掛けることは、人それぞれの身体内の健康が、いかに皮膚の生理機能にも、また健康性にも影響を与えているかという、一連の関連を念頭において考えなくてはなりません。

一見、健康そうな皮膚においても、肝臓、腎臓、胃腸管系、内分泌臓器、自律神経系、その他の諸臓器に至るまで、それらの機能障害が皮膚生理機能にも大きな影響を与えているという臓器相互間の関連からも理解する必要があります。皮膚の有する生理機能のうち、特に熱を介する発汗についての重要な働きについて考えてみましょう。

脂肪細胞に溶けている有害微量元素を排泄するためには汗をかくこと

汗腺には、ほぼ全身に分布し、電解質、アミノ酸等を排泄するエクリン汗腺と腋下、乳房、肛門周囲など特定の部位に分布し、毛孔に開口、腺細胞の崩壊した成分を分泌するアポクリン汗腺があります。皮脂腺は毛包とともに存在し、脂肪が充満した細胞が崩壊

して皮脂を皮膚表面に分泌、汗とともに角質層に浸透して、弱酸性膜 (pH5.0 acide mantle) を形成しています。体内のダイオキシシン、水銀、鉛、砒素、カドミウムなどの有害微量元素は脂肪細胞に溶けているために、これらを排泄するためには、アポクリン汗腺と皮脂腺からの汗排泄が大変に重要となります。

黒い汗や褐色の汗など、色調においても百人百色ですが、この汗成分に活性酸素種の一つであるヒドロキシラジカル(※1)産生物質の存在が確認できます。最も多くヒドロキシラジカルが排泄されていたのは生体と共鳴する約9マイクロンの遠赤外線照射による汗であり、紫外線照射により数倍に増量します。次にヒドロキシラジカルの排泄をみた汗は、1時間38°Cの低温浴で、乾式サウナによる汗には、ほとんどヒドロキシラジカルの排泄は認められませんでした。

また、有害微量元素が汗成分中に排泄されているかを検討したところ、もっとも多くの排泄をみた汗は、やはり9マイクロンの遠赤外線照射による汗でした。さらに、有害微量元素と有効微量元素(ミネラル)とにおける脂肪との加熱反応との違いを、豚脂肪を用いて実験したところ、水銀を加えて加熱した反応では全く脂肪の色調に変化がなく、マグネシ

ウムを加え加熱した場合には、脂肪は褐色に変化します。このことから、有害微量元素が脂肪と結びつくとならない脂肪に変化する、即ち、肥満の原因になることが示唆されたのです。

汗をかいて毒素を排出することは臓器や自律神経によい影響を与える

このことは、ミネラルを過不足なく、十分に摂取することにより、有害微量元素がより効果的に排泄され、肥満が解消する可能性を意味しています。この点からも、日本食の基本であるミネラルに富む玄米や海藻を摂取することが、肥満解消にもつながっていることが理解できます。

さらに、発汗を介して、その熱により誘導される生物に共通である熱ショックタンパク(※2)の産生も期待でき、このタンパクが誘導されることにより生体防御が素晴らしく向上することから、時々、発汗による生体の毒素を排出して、健康を護る大切な手段ともなり得ると考えられます。

皮膚の生理機能における有害物質の排泄が多く臓器、すなわち肝臓、腎臓、胃腸管系、内分泌臓器、自律神経系、その他の諸臓器に至るまで影響を与えているのだというこ

とを理解できたと思います。

肝臓、腎臓、胃腸管系、内分泌臓器、自律神経系、その他の臓器が十分にその機能を発揮されなければ、それらの障害が皮膚生理機能にも大きく影響を与えるという臓器相互間の関連も理解する必要があります。

<医食同源 2009年1月 第305号より要約抜粋>

※1 ヒドロキシラジカルとは、過酸化水素が細胞内の鉄分や銅などの金属イオンと反応して発生し、活性酸素の中でも最も強い酸化力をもっています。生活習慣病や癌を引き起こす活性酸素です。

※2 熱ショックタンパクとは、あらゆる細胞に存在し、ストレスから細胞を守る分子。現代生物学では「生命の根幹」を支える、非常に重要な「中心的な役割を担う分子グループ」だとみているそうです。

木の葉型スチームベッド 葉MAMを推薦します!



木の葉型スチームベッド<葉MAM>

ティールレー/ オフホワイト/ トマトレッド

トルコ式スチームバス「ハママ」は、清潔と浄化が不可欠なイスラムの伝統的なスチーム風呂。この「ハママ」の心地よさをお客様に体感していただくために生み出した、アロマトークオリジナル・スチームベッドは、全身にゆっくりとハーブスチームが行き渡るような木の葉型に設計されています。閉ざされた空間に座っていなければならないのが難点だった、ハーブメントの気持ちよさをそのままに、ベッドに横になったままハーブ浴ができる、業界初の「木の葉型スチームベッド<葉MAM>ハママ」です。