

っています。ベンゾジアゼピン系を飲んでいる高齢者は、そうでない高齢者と比べて四三〜五二%もアルツハイマー型認知症になりやすい。ベンゾジアゼピン系の使用量が多く、使用歴が長いほどアルツハイマー型認知症になるリスクが高くなる。これらのことも明らかになっているのです。

睡眠薬を使って眠ったことがありますが、普通の眠りとは明らかに異なります。まるで強制的な睡眠のように感じます。アルツハイマー型認知症が増えることをみても、もしかすると本来の脳を休めたり、血を増やしたりする睡眠システムとは異なるものになっているのかもしれない。

もともと、深刻な不眠症でどうしても眠れずに睡眠薬を使わざるをえないときもあるかと思えます。ただ、その場合でも三か月など、短期的な使用にとどめることが大切です。

じゃあ、眠れないひとはどうしたらいいの。

説教的なのですが、不眠スパイラルから抜け出す方法は、血を増やすことです。

血が足りないひとは、その前の段階として胃腸の力が弱くなっています。第三章でご紹介したように、元気な胃腸をつくることで徐々に眠りの状態はよくなっていきます。そして血をつくれるようになると、眠りの質がよくなり、さらに血が増えていくという好循環が生まれるのです。

せつかく二十三時までに寝る気になったのに、眠れないのでは非常にもつたいないですよね。自然な方法で、気持ちよく熟睡して血を増やすための方法をお伝えしていきます。

③ あなたの眠りと血流をつくるのは、朝日

寝室では遮光カーテンを使っていますか？

やめましょう。

夜の安眠を約束しているかのような遮光カーテンですが、実は、不眠の原因になることのほうが多いのです。

のが遅くなったりしてしまいます。すると、体内時計が狂ってきます。飛行機の時差ボケが一番わかりやすいですが、体の中にある時計と実際の時間が合わなくなってしまうのです。

このずれをリセットするのが朝の太陽。朝日を浴びることで体内時計のリズムが正常化します。

左脳と右脳の間には挟み込まれるように、「松果体」というものがあります。この松果体こそが、体内時計を調節するホルモンであるメラトニンを分泌します。メラトニンは睡眠ホルモンとも呼ばれ、太陽の光を浴びると減少して、脳が目覚め、そして十五〜十六時間後にまた分泌が始まります。この眠りのホルモンが出てくると自然と眠くなります。

逆算すると、夜二十三時に寝たいのなら、朝七時には太陽の光を浴びる必要があるのです。

もともと動物には頭のとっぺんにもう一つ目があったといわれています。カマキリやトカゲの一部にその名残がありますが、光を感じて体温やホルモンバランスの調整

朝日は単に目覚めだけに影響するわけではありません。

夜の眠りに大きく影響します。

これまで何度か体内時計の話が出てきました。人間のリズムをコントロールしているのが体内時計です。そして、体内時計を左右しているのが太陽なのです。

なかなか規則正しい生活というのは難しいですよ。どうしても仕事の都合で寝

遮光カーテンを開けてレースのカーテンで眠る。これが、よい眠りを導く基本です。人間は眠っていても、夜から朝にかけてに明らくなっていく変化を感じています。明るさの変化を感じて体がゆつくりと覚醒し、爽やかな目覚めにつながっているのです。

ところが遮光カーテンを使っているのは、暗闇の中で叩き起こされるようなもので、目覚めが悪くなってしまいます。窓越しでもいいので朝日を浴びておくことが大切です。

そして起きたあとは、太陽の光を五分ほど浴びる。たった五分でもいいので、直接太陽の光を浴びること。これが不眠を解消するうえで大切なポイントです。

いほど似ているのです。

不安があるとき、落ち着こう、落ち着こうといくら考えても不安になるばかりで、心はなかなか穏やかになりません。しかし、呼吸という体からのアプローチを使うことで脳に直接働きかけることができるのです。

この呼吸をゆつくりにするときにおすすめなのが、「完全呼吸」です。完全呼吸というのは、おなかでする腹式呼吸と胸でする胸式呼吸の両方を一回の呼吸で同時にする方法です。普通のひとが呼吸をする場合、「吸う・吐く」は「一・一」になることが多いのですが、これを「一・二」の割合で行います。つまり、「一吸ったら二吐く」ということ。ヨガでも座禅でも呼吸をする際には、「一・二」の比率で行うことが少なくありません。

目安としては、吸うのを四秒、吐くのを八秒です。呼吸は吸うときに活動的な交感神経が優位になり、吐くときにリラックスの副交感神経が優位になります。そのこともあって、吐くほうを長くしているのでしょう。

【完全呼吸の方法】

- ① 息を吐き切る。
- ② 鼻から息を吸う（このとき、腹式呼吸でおなかで吸って、続けて胸式呼吸で胸いっぱい吸い込みます）。
- ③ 息を止めて、おしりをキュッと締める。
- ④ 口から一息に吐く（吸ったときの倍の時間をかけて、おなかと背中がくっつくくらい吐き切ります）。
- ⑤ これを三回繰り返す。

完全呼吸は、一日の中でいつ、何度してもよいのですが、おすすめは寝る前です。一日の心と体の疲れをリセットできますし、リラックス効果で眠りにも入りやすくなります。

寝る前の完全呼吸は横になって行いましょう。三回の呼吸が終わったら自分のペースで自然な呼吸をしていきます。

このとき、その日にあつたよかつたことを思い出すとより効果的です。脳は寝る前

⑤ 湯上がりは冷えるから眠りに効く

睡眠の質をよくするには、お風呂が欠かせません。

シャワーではなくて、お風呂です。湯船につかっただけのんびりするだけだから、すごく楽ちんな方法でもあります。

漢方では昼は陽で、夜は陰とされるところを紹介しましたが、実際に体温も昼は高く、夜は低くなります。体の深部体温は朝と夜で一度近くも異なります。そして、睡眠が深いほど体温が低下することもわかっています。

では、なぜ体温が下がるのでしょうか。

眠っている間は体をほとんど活動させないため代謝も下がりますし、動かないことで筋肉による熱生産も低下しています。しかし、徹夜で起きていたとしても夜間のほうが体温は下がっています。これは、体内時計が夜になると体温を下げようとするためなのです。

の感情を寝ている間もずっと引きずるといわれています。

楽しかったこと、うれしかったことを思い描いて寝ると、就寝中も幸せな気持ちが続きます。

人生の約三分の一の時間を睡眠にあてているのですから、それだけ幸せな時間が長く過ごせます。たった三回の呼吸で幸せになれると思えば、やってみて損はありませんよね。

実際に漢方を飲んでもらうときに、この方法を試してもらいます。すると眠りの質がよくなるだけではなく、漢方もより効くようになるひが多いのです。

心がよい状態であるときのほうが、体がよくなるようにする力も高くなるということでしょうね。

二十三時までには眠ることはもちろん、眠りの質も血を増やすうえで非常に重要です。ぜひ、よい眠りになるように取り組んでみましょう。

それに対し古来、漢方は男女それぞれの生まれもった性質に陰陽という形で注目してきました。血流においても男女異なった方法で改善するのは当然なことといえるのです。

動脈と静脈は働きも構造もまったく異なります。そして、女性が静脈の血流に注目しなければならない理由として一番にあげておきたいのが「女性は血液を戻す力が弱い」ことです。

全身の血流から考えてみましょう。

心臓から出た血液は動脈を通して全身に運ばれ、静脈を通して戻っていきます。

動脈の中は心臓で押し出された勢いで血液の流れが強いため、動脈の血管は厚みがあり弾力があるのが特徴です。それに対して心臓から遠くに位置する静脈になると、血流の勢いがなくなり、ゆっくりになってきます。そのため、静脈の血管は薄く軟らかです。さらにもっとも大きな違いとして、動脈にはない「弁」があります。心臓に向かつて一方向にだけ血液が流れるように、逆流を防いでいるのです。

静脈の弁をエコーで見ると、血液が流れているときだけ開き、止まっているときは

閉じているのがわかります。わざわざ弁をつくらないと血液が戻ってしまうことからわかるように、静脈は非常に流れが悪いのです。

そして、人間は立って暮らしているため、放っておくと、どんどんと血液が下に集まってきてしまいます。夕方になると足がむくむのは、血液がたまり血管から水分が漏れ出ているためです。余分に足にたまる血液の量はおよそ三〇〇〜八〇〇cc。女性の血液量は体重の約七%です。体重五〇kgの女性だと血液量は三・五リなので、多い場合には一割もの血液が常時足にたまったままになっていることとなります。

足がむくむときほど疲れを強く感じるのは、足にたまった血液が酸素や栄養を運ぶことができず、疲れがとれにくくなっているからでもあるのです。いわば、一割もの血液が全身から失われているのと変わりません。

学生時代の全校集会で起立したままでいるとき、突然バタンと倒れてしまうひがいませんでしたか？ これは、足に血がたまりつばなしになり、心臓に戻ってくる血液が減ることによって血圧が下がりがすぎたままになって失神するのです。

人間の体は、足にたまってしまった血液を重力に逆らって下から上へと送る必要があります。そのため人間の体には、足から心臓へ血液を戻す静脈の仕組みがあり、血流を改善しています。しかし、女性はこの静脈の仕組みをうまく使えないことが多く、血液を戻す力が弱くなってしまっているのです。

静脈を無視して血流を改善しようとしても、女性の場合は無駄な努力になってしまいます。静脈の血流をよくすることこそが鍵なのです。第四章までで、血を「つくる」「増やす」は完了しました。ここでは、とくに「静脈」に注目し、その血流をよくし、めぐらせるための生活習慣についてご紹介していきます。

① 第二の心臓、ふくらはぎを鍛える

下にたまってしまった血液を戻すために進化の過程でつくられたのが、第二の心臓とも呼ばれるふくらはぎです。歩くときに、ふくらはぎに注目してよく見てください。歩くのに合わせて筋肉が伸びたり縮んだりするのがわかりますよね。この動きは「筋

ポンプ作用」といって筋肉の収縮を使って心臓へ血液を送り返す働きを静脈の弁と共同で行っているものです。

ここでちょっと考えてほしいのですが、第二の心臓であるふくらはぎは、歩くときに筋肉を収縮させることを主な働きとしています。では、歩かなかつたら何が起こるのでしょうか？

答えはかんたんです。

歩かないということは、第二の心臓が止まっているということにほかなりません。

エコノミークラス症候群は、血行が悪くなって血栓ができて詰まってしまう病気です。ずっと座って同じ姿勢をとっていたために第二の心臓が動かず血流が悪くなったために起こってしまうのです。

歩くことは直接的に血流をよくすることにつながっているのです。

この血液を戻す働きが弱っていることが、ひと目でわかる特徴的な症状があります。それが「下肢静脈瘤」です。ふくらはぎのところの血管が浮いてポコポコと転行していたり、クモの巣のように血管が浮き出たりするのを見たことがありませんか？

困ったことに女性に多い胸式呼吸では、この横隔膜があまり上下せず静脈の血流が悪くなりやすいのです。

そして、とどめを刺しているのが現代の職場で増えているパソコンでの仕事です。これは血流にとって最悪の状態ともいえます。前かがみで画面を見るため猫背になると、胸が圧迫されて大きな呼吸ができません。緊張から呼吸も浅くなっています。そのうえ座りっぱなしのためふくらはぎも動かない。

静脈の血液はまったく流れていない状態なのです。

漢方での肺の働きの一つに「通調水道」というものがあります。これは、水の通り道を調整するという意味です。肺、つまり呼吸の働きが悪くなると水分代謝が悪くなってしまふということ。これは、むくみをみてみるとよくわかります。

むくみはリンパの流れが悪いせいだと思いませんか？

実は、これは大きな誤解です。むくみの原因は、リンパではありません。静脈です。

毛細血管から体内へ漏れ出る水分は一日に二〇ℓにもなりますが、九〇%が静脈から吸収され、残りのたった一〇%の水分がリンパから吸収されるにすぎません。そし

て、このリンパも最終的には静脈に向けて流れ込むのです。つまり、静脈の血流がよくなないとリンパも詰まってしまうということです。

リンパのめぐりをいくらよくしてもむくみが改善しないのは、九〇%を占める静脈のめぐりをよくしていないからなのです。静脈こそが体の中の水の流れを担っているということもできます。リンパマッサージなどのリンパの流れをよくする方法は、全身のめぐりを改善するために有効な方法です。もしも効果がない、あるいはすぐに元に戻ってしまうひとは、静脈の血流に問題があるのです。

おそらく昔のひとは、呼吸の力が弱まると体の水分の流れが悪くなることに気づいていたのでしょう。そして、その知恵が肺の「通調水道」という言葉になっています。「静脈の血流＝水の流れ」をつくり出しているのは呼吸なのです。

血流をよくするために呼吸をしましょう。むくんだかな？と思つたら意識的に大きな呼吸をしてみてください。

静脈の血流をよくするための呼吸は、深くて大きい呼吸です。前にも紹介した「完全呼吸」がおすすめです。

血液不足の状態だと、冷却システムはさらに深刻な被害をもたらします。たださえ足りない血液が足に集まって仕事が十分にできないだけでなく、全体の量が少ないために、血液全体の温度も下がりやすくなってしまふからです。

このように、足元の冷えがある状態だと、全身に血液を十分に循環させることができなくなっています。すると、熱も全身を循環できません。

そのために起こるのが「冷えのぼせ」です。お風呂のお湯を放つておくと、上が熱くても下が冷たい状態になりますが、まさにかき回されていないお風呂のお湯と同じ状態になっているのです。

冷えのぼせを改善するのに非常に有効な漢方がありますが、それは体を温めたり冷やしたりすることで治すものではありません。お風呂のお湯をかき回して温度を均一にするように、血をめぐらせることで全身の熱をかき回す働きをしています。

足を温めることは、冷えはもちろん血流の改善にもつながります。下から温めることでお風呂のお湯を対流させているのと同じことになります。

また、冷えることそのものも血流を悪化させてしまう要因です。人間の体にとって冷えはストレスです。そのため冷えを感じると交感神経が緊張し、血管が収縮してしまいます。血管が収縮すると、血液の流れは当然悪くなります。

冷えによつて血流が悪くなり、血流が悪くなることでますます冷える、という悪循環が繰り返されてしまふのです。

血流悪化と冷えの悪循環を断つためには、足を冷却システムにしないことです。

足を温めるもつともかんたんで効果的な方法は、レッグウォーマーを使うこと。足首を温めてください。足首には脂肪がついておらず、血管が皮膚のすぐ下を走っているために熱が奪われやすいためです。

足の指先をストレッチすることもおすすめです。足の指先というのは全身でもつとも冷えやすく、もつとも血液の流れが悪くなりやすい場所です。下半身の血流悪化が始まる場所ともいえ、その分改善効果も大きいのです。

筋肉がこわばっているひとは最初、痛みを感じるかもしれません。浴槽の中やお風呂上がりにするとより効果的です。

足握手ストレッチ

- ① 座ったら右太ももの上に、左足首を乗せる。
- ② 左足の裏と右手のひらを重ね、手の指と足の指を交差させて足握手をしてギュッと握りしめる。
- ③ 左手で足首をつかみ、足をぐるぐると回す。
- ④ 反対側も同じように行う。

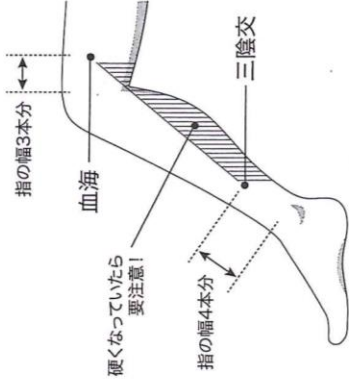
④ 「三陰交」「血海」を押せば血流の泉がわく

漢方医学には、漢方薬と並ぶ治療法としてツボを使った「鍼灸」があります。

ツボというのは「経穴」といって、体の内側と外側の気（エネルギー）の通り道とされる「経絡」の中継点であり、エネルギーが入り出る場所でもあります。この経穴を刺激することはWHO（世界保健機関）でも医学的有効性が認められている治療法です。

全身のツボの数は三百六十一個もあります。三百六十一個のツボはそれぞれ名前と場所、効果が決まっています。その中で、女性の血流改善にとくにオススメしたいツボが「三陰交」と「血海」です。

この二つのツボが足にあるのは、ある意味当然ともいえます。これまで見てきたように女性の血流の要は静脈。何より、足から心臓に向かう静脈の流れこそが、血流を考えるうえで欠かせないからです。



まず女性にとって一番効果もあり有名なツボ「三陰交」。

この三陰交というのは、足のすねの内側にあるツボで、くるぶしのもつとも高いところから指の幅四本上に行ったところにあります。

三陰交とは、三つの陰の経絡すべてが交わるという意味で名づけられていて、一か所での効果が期待できます。女性が「陰」であるこ

とを考えると、女性のために存在するといっても過言ではないツボなのです。

この三つの経絡というのは、「太陰脾経」「厥陰肝経」「少陰腎経」の三つ。専門用語でちよつとわかりにくいかもしれませんが、ざっくりいうと、太陰脾経は胃腸、厥陰肝経は血液、少陰腎経は水のめぐりと呼吸にかかわります。

今まで学んできたような文字が並びませんか？ そうなんです。胃腸を元気にし、血をつくり増やし、めぐりをよくしていく。まさに血不足から血流が悪くなっている女性のために存在するようなツボです。

ちなみに妊娠中の女性の三陰交を刺激して子宮の血流がどう変わるかを調査した研究があるのですが、実際に血流量が増えたことが証明されています。

そしてもう一つの「血海」。

これはひざを曲げてお皿の上、内側の角から指の幅三本上がつたところにあります。

海には、あちこちから戻ってきて集まるところという意味があります。この「血海」には血を胃腸に戻す働きがあり、無数の河川が集まって海に帰っていく様子から

名づけられています。足に集まってきた血液が静脈に集められて上に向かって流れていくことを考えると、まさにぴつたりの名前といえます。

また子宮も「血の海」と呼ばれていることは、偶然の一致ではありません。血海のツボは子宮を温める働きが強く、生理痛をとるツボとしても知られています。

この三陰交と血海には血流改善だけでなく、たくさんの効果があります。冷えをとり、子宮や卵巣の働きを整えることはもちろん、美肌・美白にも効果があります。ひそかに人気のある効果としてバストアップも期待できます。

ツボを押すときのポイントは、集中すること。テレビを見たりしながら押すと効果も出にくくなってしまいます。お気に入りの音楽を流したり、アロマをたいたり。リラックスできて集中できる環境をつくってから押すと、より効果も高まります。

そしてツボを押しながら、足の静脈の血液が上へ上へと流れてめぐりがよくなり、子宮や体全体に温かさが広がっていくことをイメージしてみましょう。

押すときは急激に押すのではなくゆっくりと押します。息を吐きながら徐々に力を入れ、息を吸いながら徐々に力を抜いていきます。

「髪の毛が抜けはじめたときは、本当に怖かった。とにかく抜けるのが止まってほしかった。シャンプーすると抜けるから、怖くて三日くらいシャンプーできない時期もあって……。お風呂の排水口のネットを一日で取り替えないといけないくらい抜けました」

Yさんは皮膚科にも通っていましたが、体をしっかりケアしないと生えないと思って、ぼくのところに相談に来られたのです。

血を増やしたことがいい形に作用し、今ではすっかり髪が元どおりにになりました。

さらに、奇跡的なスピードで髪が生えていったのには、もう一つ、彼女がよい点を見つけていたこともあるように思います。よくないところ、悪いところばかりを見るのではなく、髪に限らず体調のよくなったところに常に目を向けていたのです。

笑いながら楽しそうに話すYさんを見てると、心と体のどちらもがとても大切だとあらためて感じさせられます。不安な時期も血を増やしていったことで、心も安定しやすくなっていたのも大きな助けになったのでしょう。

もう一つ、薄毛には忘れてはならない大きな要因があります。男性ホルモンです。

男性の薄毛に男性ホルモン（テストステロン）が関与しているのはご存じでしょう。男性ホルモンが変化して、毛髪を生み出す毛母細胞を攻撃してしまうのです。そのため髪がうぶ毛に変わり、やがて抜けて、新しい毛髪が生えてこなくなってしまうのです。

実は女性の薄毛にも同じ原理が隠れています。女性の男性ホルモンの量は、男性の1/10の程度しかありません。そして、女性ホルモン（エストロゲン）が、男性ホルモンの影響を抑えているのですが、女性ホルモンが減ってくると、抑えが利かなくなってしまうのです。すると、男性ホルモンが変化して毛母細胞を攻撃し、薄毛になってしまいます。

女性の場合は髪が細くなり全体的に薄くなっていくのが特徴です。また、女性ホルモンそのものにも髪を育てる働きがあるので、女性ホルモンが少なくなると髪が少なくなってしまうのもうなずけます。

血流が悪くなれば、卵巣の働きも低下してしまいます。卵巣が弱り、女性ホルモンの分泌が低下することが薄毛に影響しているのです。

古来、「髪は血のあまり」と呼ばれてきたのは、髪に対して血がいくつもの影響を及ぼしているからにはかなりません。

コラーゲンを増やし頭皮をすこやかにすること。

頭皮の血流をよくし発毛しやすい環境を整えること。

女性ホルモンを増やすことで髪を育てること。

抜け毛や薄毛にお悩みのときは、シャンプーを変えるだけでなく、ぜひ血流からのケアも合わせて挑戦してみてください。なくなってしまった髪が再び生えてくる方がいるほどです。きっとあなたの大きな力になります。

《血流で解決9 免疫力》

免疫力は血流が左右する

体を病気から守り、健康を保つ免疫力を高めるために、「温めなさい」「腸内環境が大事」「ストレスをためない」「運動をしなさい」「笑うことが大切」などなどたくさん

の方法が提唱されています。

たしかにそれらの方法で免疫力は高まります。しかし、その効果を発揮するために忘れてはならないことがあります。

それは、免疫力とは血流だということです。

体を守る免疫力は、免疫細胞の力によってつくりあげられています。

外部から侵入してくる病原菌を退治する、白血球。がん細胞を殺す、ナチュラルキラー細胞。免疫機構の監視塔である、樹状細胞。病原菌に向けて抗体というミサイルを発射する、形質細胞。病原菌に対して一斉攻撃をかける司令塔である、ヘルパーT細胞。

これら人体に存在するすべての免疫細胞は、血液細胞なのです。

つまり、免疫力をいくら高めようとしても血液の質が悪ければ、そもそもの免疫細胞が弱り、不足してしまうということです。血流が悪ければ免疫細胞を患部に届けることすらできません。

これらの免疫細胞の主原料は、赤血球などと同じタンパク質です。そのため、タンパク質が足りない低タンパク血症になると免疫力も低下し、感染症が増えることが知られています。さらに、免疫細胞も赤血球も血小板も、すべての血液の細胞はまったく同じ血液幹細胞という一つの細胞からつくり出されます。免疫細胞も血流の構成要素なのです。

これまで血流をよくするための方法として、血をつくり、増やし、流すことをご紹介してきましたが、同じ方法で免疫力も高まります。

血流をよくするということは免疫力を高めるといふことにほかならないのです。

免疫力というと「がん」が浮かびます。

がんというのは、ある程度の年齢を重ねてから増える病気です。しかし、婦人科のがんは特殊で若い世代でも多くなっています。女性のがんには、乳がん、子宮がん、子宮頸がんなどがあります。

いずれのがんも早期発見が大切です。とくに、子宮頸がんはがんになる前の「前がん病変」

の状態で見つけることができます。その段階だとほぼ一〇〇%予防することが可能な珍しいがんでもあるのです。一人でも多くの女性に子宮がん検診を受けてほしいと思います。

この前がん病変の状態が見つかったら、進行していないかどうか定期的に婦人科で検診を受けることとなります。このときに、前がん病変が消えるひとも多いのです。

がんになる前に消える。

これがまさに免疫力の働きによるものです。人間の体には、がんになる前の異常になった細胞を殺す働きが備わっています。免疫力が高い間は、がんの発生を防ぐことができるのです。

血の海である子宮はとくに、血とかかわりの深い臓器です。血流を増やすことは免疫力を高めるとともに、子宮そのものの力を高めることにもつながります。

ぜひ、がん予防のためにも血流を増やして免疫力を高めていきましょう。