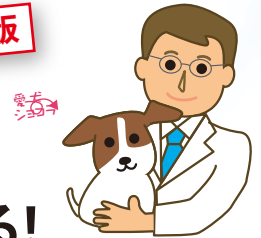


# 研究室便り

すっぴん美肌になるための  
基本講座シリーズ⑫

保存版

〈純選堂研究室〉 ☎03-5474-0883 平日 午前10時～午後5時



## 健康美肌のカギは免疫力。体温をあげて守る!

美しい肌は健康あってのものこそ。病気にならないようにするには、自己の免疫力をあげることが一番です。今回は免疫力アップについて、お話しします。

### 特集 「免疫力」をぐっと高める7つの科学的方法

#### 免疫力UPには、体温をあげることが一番!

いつも、風邪をひいたらすぐに薬を飲んでしまう…この習慣は×です。そうではなく、風邪をひかないことがとにかく一番です。それには免疫力をあげることが大切。今回の研究室便りは、その免疫力をあげる方法をお伝えしたいと思います。

まず第一に挙げられるのは、①体温をあげること。それには何よりも入浴が一番です。修文大学健康栄養学部の伊藤要子教授は、次のように述べています。「ヒートショックプロテイン(HSP)というタンパク質がNK細胞を活性化させ、免疫力が増強することが科学的に証明されています。熱などの外的ストレスが加わると、HSPが増加し、傷害を受け、構造がおかしくなったタンパク質を修復してくれるのです。」(週刊新潮11月17日号29P)つまり、入浴によって熱が与えられることで、このHSPが増え、免疫力が増すということです。

他の免疫力をあげる方法も、実はだれにでもできる簡単なものばかりです。

②1日のうちに、空腹状態の時間をつくる⇒ずっと満腹だと、免疫を司るNK細胞の働きが鈍る

③良質な睡眠をとる

④生きた乳酸菌を毎日とる

⇒腸内環境が良くなる

⑤適度なお酒

⇒NK細胞が活性化

⑥適度な運動

⇒過度な運動は逆効果

⑦ストレスを溜めない、良く笑う⇒副交感神経が刺激され、NK細胞が活性化

⇒過度な運動は逆効果

週刊新潮11月17日号に特集が組まれていますので、詳しくは、28～31Pをご覧ください。いずれも専門の科学者に取材しており、とてもためになります。



### トピック 水素バス入浴で証明された実験結果

#### 水素バス入浴の実験結果

平成16年10月に実験を依頼した、日本水素水振興協会より、「水素バス入浴」の驚くべき実験結果と、同会理事長の田澤賢次医学博士(外山医科薬科大名誉教授)のコメントの一部をご紹介します。

#### 水素バスの実験結果

水素バスを  
5日間使用  
した結果…

- 平常の体温が上昇した。
- 風呂上がり、体が冷めにくくなった
- 眠りの質がよくなった
- ストレスが低下した
- 髪質が改善された

「また、風呂中の残留塩素が99.9%除去されていることも確認した。(どれもさら湯(普通の水道水)との有意差比較にて)違いを確認している)」

この残留塩素については、度々お伝えしているとおり、髪や肌のタンパク質を傷つけ、トラブルの原因にもなりうるものです。

#### どうして水素バス入浴が良いのか

それでは、水素を体にとりこむのに、どうして水素バスが良いのでしょうか。これについて、田澤博士は次のように述べています。

「それは水素を体内に取り込むには、水素水を飲むことよりも水素入浴の方がはるかに効果的なことにつきます。すべての物質で水素だけは皮膚のバリアを透過して体内に入ることが証明されているので、水素浴により、水素が肌と鼻や口から取り込まれる。W効果だ。美肌の面からもトラブルの元凶である残留塩素が、水素バスにより99.9%除去され、髪の毛の改善、シミやくすみの減少だけでなく、ハリや潤いをもたらすこともわかった」また、「老化の原因である活性酸素は、ガンや動脈硬化をおこす元凶だが水素浴により予防できる」

「今の健康を保ちたい」「いつまでも若々しくありたい」と願う方々には、水素バスによる水素入浴を習慣とすることを、ぜひおすすめしたい。