



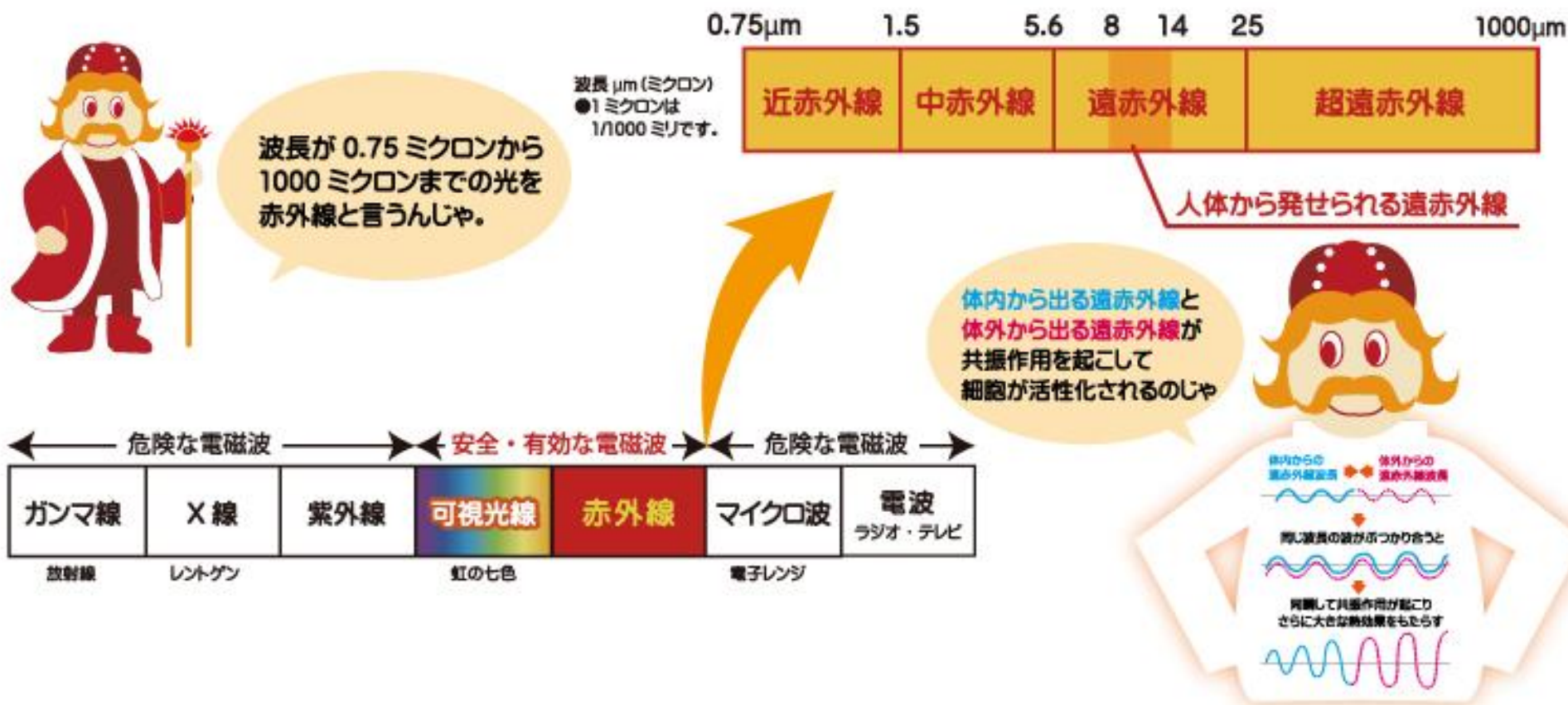
# 遠赤王

床下に太陽を!



# 遠赤外線とは!?!①

遠赤外線のしくみ



人間の身体は、たくさんの細胞からできていますが、その細胞はさらに細かい分子の集まりです。その分子はさらに細かい原子の集まりです。原子はそれぞれ特有の波長を持っているので、外部から同じ波長を持つエネルギーが入ってくると、共振作用が人体の原子レベルでも同じように起こるわけです。つまり、原子が活発になり、運動エネルギーが生まれるということです。運動エネルギーは熱に変わって人体を構成する細胞を活性化し、新陳代謝を高め、血液の流れも良くするので。

光が身体の中に入っていく力を**到達力**といいます。  
その度合いは波長の長さに比例します。



普通の赤外線コタツやストーブに手をかざすと、確かに皮膚の表面はアツくなりますが、**身体を温めてくれるほどの効果がないのは、波長の短い（近赤外線）ものだからです。**

なので

**遠赤外線は、身体がピリピリするような熱さの刺激を与えることなく、身体の中まで気持ちよく温まります。**

温泉でも、

岩風呂や砂利の多い浴槽、砂風呂、土、炭などを使った蓋風呂などは非常に効果的で温かさが持続します。



これはセラミックやカーボンを通した熱が、人体に有効な遠赤外線の光に変化するからであると考えられています。

温熱浴で人気の玉川温泉（秋田県）



温泉の熱で温められた岩の上に寝るだけでテトックス。

過去、遠赤外線についての副作用報告は一切ありません。



### 昔々…

遥か昔、海へ流され低体温になり仮死状態になった男性が沖に流され浮いているのを近くで漁をしていた海女さん達が見つけ、その男性を一晩中皆で裸になり温め、生き返らせた話があります。



古くから遠赤外線は一般に浸透しておったんじゃない!!

### 1981年 NASA の研究発表より

「太陽光線の中で、人体に最も有効に作用するものは遠赤外線で、その中でも4~14ミクロン波長の遠赤外線は人体に最も深達力がある。育成光線と人体の分子との共鳴作用により、発生した熱エネルギーは微細血管の拡張（血液循環）細胞の新陳代謝の促進効果があり、機能向上に貢献する」というものでした。



### 他にも…

1976年、中国の上海で遠赤外線によって凍傷が治ったという報道をきっかけとして臨床実験した結果遠赤外線にはた大変な効果があるという論文が1981年に日本に入り、遠赤外線サウナを中心としたブームが起こりました。



## ～がん細胞は熱に弱い～

### 🌡️ がんが熱に弱い理由？



体温が36℃、37度になると酵素の働きと免疫の働きが100%になり、リンパが働き、がん細胞に穴を開けることによってそのほとんどが破壊されると言われています。

人の細胞は高温(42.5℃以上)になると死滅していきます。しかし、正常組織では、がん細胞と同じように温められても、血管が拡張して血液が大量に流れ、血液が車のラジエーターのように熱を運び去るため死滅しません。ところが、がん組織の中にある血管は温められても拡張することができないため、ラジエーターの壊れた車のようにオーバーヒートしてしまい、がん細胞だけが温められ死んでいくのです。

出典：医療法人社団アガベ会「ハイパーサーミア治療」



① 正常な組織に加熱した場合  
正常な組織は、血流の増加によって熱を逃がすので、温度が上昇しにくい。



② がん組織に加熱した場合  
がん組織は血流が増えないため、熱を逃がすことができず、その結果、血流が減少して温度が上昇し、栄養が行き渡らず死滅に向かう。

①

熱を与えるとがん細胞は栄養不足になります。がん細胞も細胞なので血管は通っていますが、血管そのものの数が少ないため、がん細胞は通常の細胞よりも、低温の組織なのです。そこに熱が加わると、ただでさえ熱に弱いがん細胞は栄養不足にもなり、力を失ってしまうのです。

②

遠赤外線の温熱で身体の中から温まると、身体の中の免疫細胞が活性化し、自然治癒力がますので、がん細胞をもっと攻撃できるようになります。

温熱治療は今や世界に広がりつつある

- ・日本ハイパーサーミア学会
- ・国際ハイパーサーミア学会
- ・三井とめ子（あっちち療法）

遠赤外線によるガン消滅の臨床が多数発表されています。

遠赤外線は気持ちの良い温度であるだけでなく、各細胞の活性であり、若返りであり、免疫力の高揚であり、がんや多くの慢性疾患から回復させるのです。



## ～高血圧の人は夏場に血圧が下がる!?～

世界保健機構（WHO）の判定基準によると、

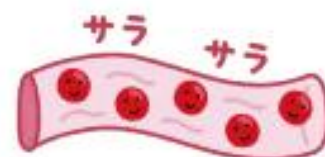
160～95mmHg より高い状態を高血圧、  
140～90mmHg 未満を正常血圧としています。

また最高血圧が100mmHg以下、最低血圧60mmHgのような場合は最低血圧とみなします。

## 夏場に気圧が下がる!?

それは気温が高いと体温も上がり、末梢神経が広がりやすくなるからです。  
血管が広がれば、血液の流れがスムーズになって血流による血管への圧迫が  
現象し、その結果血圧は相対的に下がるという訳です。

高血圧は、頭痛やめまい、肩こり、耳鳴りなどの他、心臓病、肝臓病、脳卒中など  
重篤な症状に至る恐れもあります。その為血圧を上げない様に、努めています。



## 血液改善にスポーツは必要だが、

高血圧の人は、激しい  
スポーツに要注意!!  
瞬発系の運動をすると  
血管が切れる可能性有!!



遠赤外線は薬に頼ることなく、  
高血圧の人の血圧を下げる助けとなります。

それは遠赤外線の温熱効果によって  
末梢血管が拡張して血液による血管の  
圧迫が少なくなり、血の巡りが良くなるからです。



～高血圧だけじゃない、低血圧も～

低血圧とは血液循環が円滑に行われず、脳や身体の末端への血液が悪くなった結果、めまいや立ちくらみなどを起こすものだ。



低血圧は体質的なこともあります。自律神経の調子が狂い、循環器系がバランスを崩していることも多くある。



遠赤外線は血行がよくなり、さらに疲労回復効果や精神を鎮静化する効果が生まれ、バランスを崩した自律神経も徐々に正常に戻り、それとともに循環器系の運動も回復します。

遠赤外線は  
血液循環を促進!!

遠赤外線の温熱が皮膚よりもっと下の筋肉や内臓器官に達すると共に、骨から放射される遠赤外線と共振作用を起こし、身体を芯から温めて血行をよくする。そうすると、血液中の赤血球が末梢まで酸素を運べるようになり、脳の働きや、四肢、内臓の働きが活発になって顔色もよくなる。



～1日約80種類11gの毒素を摂取!?!～

他にも…

遠赤外線は、体内の有害物質、特に重金属類を排出する助けとなります。深達力によって身体の奥深くまで到達し、細胞内に共振作用を起こして細胞を活性化する為、新陳代謝が活発になり、発汗を促すからです。



体内の不要物を排出する方法

便 尿 汗

有害物質を排出する方法

尿 汗



遠赤によつての汗は尿によつて排出されるよりはるかに多い。

なぜなら

汗腺からだけでなく、皮脂腺からも有害物質が排出されやすいので運動やスチームサウナよりも有害物質の排出量が多い。



～怖い活性酸素から守ってくれる酵素があるのです～

” 身体を活性酸素の毒から守ってくれるのは  
SOD(スーパーオキシドテイスムターゼ) 酵素”

- ・人間の身体は活性酸素の強い酸化力を殺菌に利用してるので  
ある程度の量であれば、身体にとって有益。しかし増えすぎると様々な弊害を引き起こします。
- ・増えすぎた活性酸素を解毒する為にSODといった酵素が備わっています。
- ・低体温の人は体内活性酸素が増えやすい上、解毒する酵素の働きが弱い状態にあるということです。  
(酵素は37℃～38℃で正確に働きます)

酸化 = 老化 !?



年齢より若く見える人は  
SODを多く持っています!!

「アンチエイジング」は日本語で  
「抗加齢・抗酸化」と訳されます。  
老化の正体が  
「体の酸化」を意味しています。

遠赤外線は活性酸素の力を失わせるSOD自身を活性化  
させるので活性酸素への抵抗力も高まります。

更に身体の細胞組織も活性化させることによって、  
組織自体が強化されて、活性酸素に破壊されにく  
くなり、ストレスや高血圧といった活性酸素を体内  
で発散させる原因を取り除く効果もあります。



## ～痩せのキーは老廃物を取り除け～


痩せすぎと太りすぎ、どちらかというとなりやすいのは太りすぎなのです。皮下脂肪が厚いというだけでなく、心臓、肝臓、脾臓、骨格筋などにまで、脂肪がたつぷりについてしまい、その結果体重が重くなり、血液を身体の隅々まで送らなければならない心臓には大変な負担がかかります。



セルライトは痩せていても関係ない!!

冷えにより、毛細血管が収縮して血行不良が起こり、老廃物が回収されずに脂肪細胞の周りにたまり、染みだした水分を吸収してしまいます。

その膨張した老廃物が脂肪細胞の周りにカプセルのように固まります。これがセルライトです。更にセルライトはセルライト同士が結びつき、より大きくなって固まっていく性質があります。

セルライトは  というカプセルに入っている状態なので、老廃物カプセルをなくさない限り、脂肪は減りません。なくす方法はただ一つ。冷えを取り除く。



一番効果的なのは熱を量産することのできる筋肉を増やし、基礎代謝を上げる事。

## その手助けとして…

遠赤外線で汗をかくと、身体の中にたまった老廃物が汗と共に外に排出され（セルライト除去の第一ステップ）各組織の新陳代謝が活発になることで、コレステロールや中性脂肪の数値も下がるので、減量効果に期待できます。



### ～身体の持つパワーを引き上げよう～

- ・アトピーとはアレルギー反応と関連があるもののうち皮膚の炎症を伴うもので、過敏症の一種。主にアレルギー（ダニ・ホコリ・食べ物等）の侵入やストレス等の多様な環境的要因が重なって起こると考えられる。



- ・アレルギーの反応が起きた時、かゆみや炎症がそれ以上ひどくない様に抑える働きをする副腎皮質ホルモンと呼ばれるホルモンが肝臓の上にある副腎という小さな臓器から出ます。



#### 処方されるステロイド剤

抑えるだけで根本的な治療ではない。また長年使用すると身体から副腎皮質ホルモンが出にくくなる。



遠赤外線は、副腎皮質ホルモンという身体が本来持つ機能を高める作用がある他に、皮膚にも素晴らしい効果をもたらします。

遠赤外線を利用して汗をかくと、皮脂腺や汗腺、皮膚に残っているステロイド剤や有害物質が体外へ排出されるのです。

～悪玉コレステロールを回避～

悪玉コレステロール＝過酸化脂質

活性酵素がコレステロール中の不飽和脂肪酸と結びつき、酸化して出来た脂質の総称

〈原因〉 ストレス・喫煙・激しい運動  
大気汚染・残留農薬・紫外線

- ・50歳を過ぎると動脈硬化が起こってきます。動脈硬化は動脈の血管壁が硬くなることです。そこに、血管の内側に悪玉コレステロールがこびりつき「プラーク」と呼ばれる脂肪の塊ができ、血管を詰まりやすくさせるのです。



脳卒中、心筋梗塞

- ・皮脂が酸化してできた過酸化脂質は、皮膚の細胞を傷つけます。



アトピー、火傷の悪化、シミ、ソバカス

抗酸化作用のある食べ物を積極的に取りましょう



活性酸素の作用で過酸化脂質に変化してしまう体内の不飽和脂肪酸は、分子構造として二重結合を持っているのですが、遠赤外線はその二重結合をも断ち切ります。つまり過酸化脂質が出来ない様にするわけです。



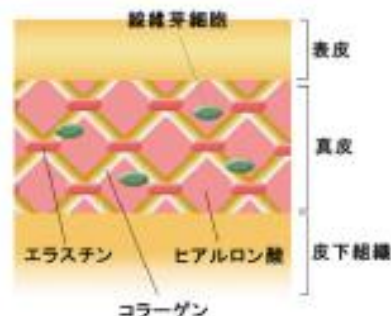
### ～コラーゲンにも新陳代謝が!?!～

「血管新生病」と呼ばれ、主な病気には、  
関節リウマチ、変形関節症、糖尿病性網膜症、加齢黄斑変性症、乾癬、固形ガンなど。

血管の壁の外側の膜（基底膜）のコラーゲン組織が病的にコラーゲン分解酵素の攻撃を受けます。  
その結果攻撃を受けた部分のコラーゲンが分解して失われ、膜に穴が開いた状態となり、  
これが引き金となり病を引き起こすと知られています。

#### コラーゲンとは!?

細胞と細胞を接着する働きや  
細胞の中の新陳代謝を外から  
支える働きをしているタンパク質の一種。



「血管新生病」と呼ばれる主な病気は、  
コラーゲンの新陳代謝をスムーズにすることにより、  
改善と予防が可能です。

遠赤外線はコラーゲン分解酵素により失われた  
コラーゲンのコラーゲン合成促進を補え、  
血管新生病を阻止できると言われています。

### ～健康になると、幸せホルモンが!?!～

#### 脳内物質「ベータエンドルフィン」



- ・健康を増進する働きがあり、良い気持ちであったり、嬉しかったり、良い刺激を受けた時や前向きな考え方をし、快感をおぼえることで、脳内物質を分泌させ、自分自身で健康にすることができる。
- ・モルヒネに似た作用を持つホルモン（5～6倍）が分泌され、鎮痛作用を持つ。また気分を良くすることで、さらに老化を抑制し、身体の自然治癒力を高めるすぐれた効果を持つ。

～何事も肯定的、楽観的に捉え、  
ストレスをためない様にすることが重要～

ストレスを取り除くホルモンに、

身体は副腎皮質ホルモン

精神的にはベータエンドルフィン が作用。

副腎皮質ホルモンは、ある種のタンパク質が合成や分解を経てできるもので、全身に行き渡ります。

この時同じタンパク質から別の分解作用によってベータエンドルフィンも作られます。

つまり、身体が健康である時は  
気持ちが良く、意欲的である。

まずは、不快感となる原因（病気、ストレス）を取り除くことです。

そうすれば、気持ちが楽になり嬉しくなって、身体に良い脳内物質がどんどん分泌されます!!



～健康になって笑い多き生活を～

今話題のナチュラルキラー細胞(NK細胞)は笑うと効果的!!

脳が刺激されて神経へ伝わり、そこで免疫機能ホルモンが分泌されます。白血球の一つであるリンパ球でガン細胞や細菌に感染した細胞を死滅させ、がん細胞の殺し屋として有名なNK細胞が活性化されます。またベータエンドルフィンのホルモンが大量に分泌されます、



笑いは、身体が活性化され、免疫力がUPするといえます!



- ・腹式呼吸による効果も期待。  
副交感神経の働きを助けて、自律神経を整えます。
- ・横隔膜を鍛えることができるので、肺の強化にも繋がります。
- ・胸やお腹、腰、背中などの様々な筋肉を使っています。
- ・笑いすぎて涙が出るのは、副交感神経が作用するからです。

作り笑いでも  
活性化されます

「笑いは体内のジョギングである」と言われ、  
健康になるために沢山笑いましょう!!

### ① 冷え症（女性に多い）



手足の先、肩、腰などが  
慢性的に冷たく感じられる状態

### ② 表面は火照っているのに、 内部は低温



表面は火照っているのに、身体の  
内部は低温になっている状態

### ③ 冷えのぼせ （赤ら顔でよく怒鳴る人）



上半身はのぼせた状態なのに  
下半身は冷えている状態

## 冷えの原因

### ① 体質的冷え症

- ・ 手や足の末梢神経が収縮し、  
血の巡りが悪い。



- ▶ 身体を冷やす食べ物が好き。  
水分の取りすぎ。

### ② 病的な冷え症

- ・ 甲状腺の異常による  
新陳代謝の低下
- ・ 胃下垂など胃腸機能の低下
- ・ 末梢血管の鬱血

- ▶ 水分分布や代謝の異常など  
冷えを伴う病気

### ③ 環境的な冷え症

- ・ 常に冷暖房の利いた部屋にいる



- ▶ 冷房も暖房も冷えるのは  
足元なので、常に冷えた状態





### なぜ冷えると怖いのか!?

身体が冷えると血管が収縮して血液の循環が悪くなり、細胞組織の代謝レベルが下がる。そうすると身体のすみすみまで十分な栄養が行き渡らなくなってしまう。そして代謝の状態が悪くなるので、老廃物が排出されにくくなってしまいます。



血液がドロドロに

### 身体が冷えている時

体内にしばしば余分な水分がたまり、下痢や嘔吐という何とか外へ出そうとする症状が出たり、頭寒足熱の逆で、身体の熱がどんどん上に上ってしまう「昇症」になり、身体の下に下がるべき熱が昇って突き上げる様になるため、イライラ・ドキドキ・のぼせ・発汗などの症状が出たりする。



通常下がるべき熱が下りた時にスムーズに行われる現象

排尿

排便

生理

この循環がくずれると便秘や生理不順に。

冷えが体に与える障害は様々

頭痛・肩こり・食欲不振・下痢・便秘  
関節炎・シワ・シミ・白髪・しびれ・ほてり  
脈が遅い・足が重い。

などなど

健康な人の平熱は**26.5℃～37.1℃**

それ以下の人を**“低体温”**といい、**体温が1℃下がると免疫力は30%も低くなる**

(サンマーク出版「体温を上げると健康になる」より)

～ 50年前に比べて、体温が1℃低下した。現代人の80%は36℃以下の低体温～

- ①その理由として、掃除機・洗濯機・車・エスカレーターなど便利になり、筋肉を使わない生活になった。
- ②近年子供の低体温を騒がれている。大人も同様。

### 夜型の生活

日中～昼過ぎは交感神経により体温上昇  
昼過ぎ～夜は副交感神経により体温が下がる } 健康なリズム

これに反して、夜寝ずに起きていると、  
自律神経を支配している視床下部はちくはく体温調整をすることになり、  
体温リズムを狂わせる。



### 清涼飲料水の取りすぎ

副交感神経を刺激します。



### ③鎮痛解熱剤の服用

文字通り、体温を下げる薬。ウィルスと闘うために必要な熱を体から奪うもの。

### ～冷えると増える、活性酸素!!～

身体が冷えている時、自分自身を温めようとして震えたり、足踏みしたりします。そうすると、代謝活動が盛んになり、酸素の発生量が増えます。

酸素は必要不可欠なものですが、その反面大変強い毒性を持つ「活性酸素」を作り出します。

ストレスが溜まると呼吸が浅くなり、酸欠状態に。身体は沢山の酸素を必要として酸素を沢山消費する為活性酸素が溜まりやすくなる。

### 活性酸素はフリーラジカルの一種

#### フリーラジカルとは？

発生する環境にあると、どんどん発生し過激な行動を起こして人体に悪い影響を与えるという性質

その中でも、

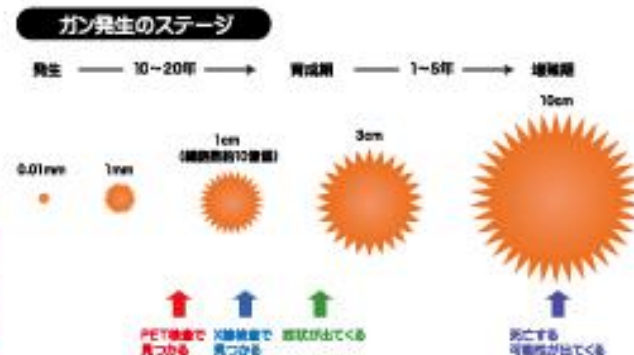
ヒドロキシルラジカルというフリーラジカルは生態の組織を破壊。この攻撃を受けると、DNAは突然変異を起こし、がん細胞に変わる。



とはいえ、気温を上げれば身体が汗をかくことで。体温を下げようとエネルギーを使うため。酸素の消費量は多くなる。暑さ、寒さを感じるセンサーは身体の表面にしかありません。よって、感覚だけで身体が温まっていると判断することは危険です。

### ～冷えが引き起こす病気とは!?!～

がん細胞は、35℃台の低体温の時最も活発に活動します!!  
免疫力が100%働いている人は、病原菌を殺せます。



**!** 35.5℃ なら 60%  
35℃ なら 40% に免疫力が低下。

- ・ 身体の中では毎日 1000 億個の細胞が毎日入れ替わります。  
毎日 730 分の 1 の骨が溶かされ、同じ量の骨が作り出されますが、  
体温が低いと、酸素が十分に働かず、良い骨が作れません。  
捨てられるのが良い骨、作られるのが悪い骨だったら、  
全て悪い骨になってしまいます。(臓器も同じ)
- ・ 不自然な血管の収縮が、脳内の視床下部を正常に機能させなくなって  
ボケの原因にも。



- 他にも、**糖尿病**、**アトピー**、**低血圧**、**高血圧**、**抜け毛**  
**肥満**、**心筋梗塞**、**婦人系疾患**、**メタボリックシンドローム** など

### ～どうやって改善していけばいいの？～

まず、体温を1℃上昇させると、免疫力が500～600%上昇すると分かっています。

全ての生物は、細胞が生命活動の基本です。

良い細胞の機能とは、**細胞の中にあるエネルギー発生装置（ミトコンドリア）が十分に発熱し、それによって細胞の中の掃除や全ての代謝の流れや活動（栄養の吸収・配分）が円滑に行われている状態を言います。**これは血管を通してなされます。

この補給と排出及び細胞内代謝活動の動作は、  
全て酵素の働きによって行われています。

（細胞が汚れたままになっていると、ミトコンドリア（発電所）の能力も減退  
逆に、ミトコンドリアの能力が減退すれば細胞も汚れてします。  
つまり、ミトコンドリアの能力が減退すれば、体温が作れない為低体温に



この酵素は37℃・38℃の暖かさで、十分にその力を発揮することが分かっています！！

つまり

体温を上げてミトコンドリアを  
活発にすれば代謝され、  
免疫力が上がるのです！！

冷えを取り除き、基礎代謝を上げる方法で一番なのは

## ”運動をして、筋肉を鍛えること”

～脚の筋肉は「第二の心臓」と呼ばれるほど血液循環の役割を担っています～

しかし、日々の生活の中でなかなか難しい…



運動不足によって、筋肉で発生する熱量が減少してきたのだから、それと同じ質の熱量を外部から補えば良いのです。

例えば、肝臓は熱生産に関係のある臓器の一つで、ミトコンドリアが800～2000個あります。構成しているものは、当然分子であり原子です。これらの動きを活発にするには、そこから出ているものと同じ9.8ミクロンの波長すなわち、遠赤外線を補うことが非常に有効とされています。

まずは、代謝活動に必要な酵素の働く温度まで、身体の芯からじっくり、温まることで病気知らずの身体に変化していきましょう。

