

日本人の『体温低下』とは、一体何事か？

森 一久

いよいよ酷暑到来、それに「政権交代」を賭けた選挙戦の喧騒で暑苦しい最中、当ブログの編集長を務める小生としても、皆さんに何か一陣の涼風を呼ぶような「消夏の一文」をお届けしたいものと思いますが、どうやら今回も、わが日本の患部の深層を覗き込む羽目になりそうで、申し訳ないのですが・・・。

(財)学士会<http://www.gakushikai.or.jp/>の会報の最新号(第877号)に石原結實(いしはらゆうみ)さん(イシハラクリニック院長)の「薬のいらない健康法」と言う講演速記が掲載されている。(以下、「石原文」と略称) 近来まれに見る大変有益な名解説で、人体の健康の本質に迫って、ともすれば薬漬けの日本人へのすばらしい警鐘としても、どなたにも是非一読をお勧めしたい一文だ。十六頁にわたる豊富な内容は、直接十分に熟読玩味されて、生活や治療に役立てて頂きたい。ここでは、小見出しのみ掲げておく。

日本人の死亡原因：食生活の変化：ビタミンとミネラル：病気の原因は体温の低下：水分の取り過ぎ：体を温める食べ物と生姜紅茶：病気を予防するニンジンジュース：空腹の素晴らしさ：筋肉運動で長生きを：前向きな気持が大切：食生活で気をつけること(以上)

日本人の体温は、この五十年で一度も下がっている！
この平均体温の低下の事実とその数値は、石原文で始めて知った。そこではこの低体温が種々の病気や体調異常に大きく影響している事や、その対策が述べられている。筆者はかねて、「集団としての」日本人の顕著な変貌ぶりには、食事の「肉食化」など、肉体的な要因が、関係しているに違いないと思い、素人なりに模索を重ねてきたので、この体温低下の数値の大きさに驚き、「眼から鱗」の思いで、謎解きのように、その関連らしき現象が次々と頭に浮かんで来る。

以下、順序不同で列記してみるのので、小生の「真夏の夜の夢」として御覧頂きたい。

- 温度が一度も違えば、熱機関としての人体の、各所の所要エネルギーや活動の態様も変わっているに違いない。昔はあまり無かった、花粉症やアトピー等にしても、回虫駆除や清潔すぎの環境のせいばかりとも言えまい。石原文でも触れられているように、ガンの増加ばかりでなく、元々「発熱」こそ、体の防衛状況のメルクマールなのに、「解熱剤」が幅を利かす状況も、何かが欠けてはいはしないか。
- ガンの温熱療法は既に現れているが、もっと他の病気への「発熱療法」も研究されているのだろうか。

- 集団行動の変化：日本人の「事なかれ主義」や無気力がひどくなったのも、デモやストが減り、御用組合がふえたのもそうだろう。聖徳太子以来の「和を以て尊しとなす」と、とり違えてはならない。昔の命がけの百姓一揆のエネルギーもそうだが、フランスやロシアのすさまじいデモの光景をテレビで見ながら、あの人達の「体温」はどうなっているのか、と思う昨今である。
- 社会現象では時に原因・結果が「鶏と卵」のようになるが、デモやストの停滞のみならず、戦後「対米依存」を安易に長く続けてしまったのも、「低体温」との因果関係はどうなっているのだろうか。これは社会科学と自然科学の学際的テーマで、何とか解き明かせないものか。
- ハングリー精神や覇気の低下や欠如が目立つのもそうか。横綱もその候補も外人ばかりの「国技」相撲界、中国・韓国に中々勝てなくなった日本の囲碁棋士・・・それでいて、お金ジャブジャブのプロ・ゴルフやプロ野球には、日本の若者が結構活躍している。
- 目に見えるもの、お金になる事にしか興味の湧かなく成ったのは何故か。この閉塞状態でも、敗戦直後のような、美空ひばりや笠置シズ子のような、国民の心に響く歌や哲学や小説が、あまり出ないのも淋しい限り。創作や感受性という精神活動が衰えているのは明らかのように見える。熱血漢にも、熱烈な恋愛や「情死」事件もあまりお目にかかれなくなった。脳或いはその一部の活動が体温三十六度あたりでは、微妙な温度変化に影響されるのかもしれない。

原稿の締切時間がきてしまったので、これ位にしますが、こんな話を持ち寄って夕涼みでも、致したいものであります。

(文章不一、暑さに免じておゆるし下さい。)

[このページを印刷する](#)

[トップページへ戻る](#)

UCN☆