

真の健康管理について

(その8 ミトコンドリア 編)

徳島県隊友会 美馬支部長
藤 洋 一

①

ミトコンドリアの働きが低下すると病気になる

病気になる人、ならない人の差は、細胞でATP(エネルギー)を生産する能力が高いか低いかに関係しています。

細胞でATPを生産する能力が低い人は、遺伝的な要因や後天的な要因で、細胞に必要な物質が届きにくいことがあります。その原因をまとめます。

・背骨のズレからくる神経圧迫:

遺伝的要因で、背骨にズレがあると脊髄神経が圧迫され細胞に必要な酸素や栄養素などが届きにくくなります。背骨のズレを正すことは細胞の活性には必須といえます。

・ストレスで呼吸が浅くなる:

現代はストレス社会です。ストレスに見舞われると呼吸が浅くなります。特に**就寝時に交感神経優位になっていることで、寝ている間の呼吸が浅くなります。**酸素不足は細胞へ大きなダメージを与えます。

・糖代謝異常:

細胞には**ビタミン・ミネラルの他に糖質が必要**です。遺伝的要因で糖代謝が下手な人は、摂取した糖を細胞に運びこむことができません。そのことで細胞は**糖不足となりエネルギー生産能力は低下**します。

・栄養素のない食事:

現代の環境下で生産された食材には、ミネラル類やビタミン類の栄養素が不足しています。**ミネラル類やビタミン類がないと細胞でのエネルギー生産能力は低下**します。

・マイナス電子が不足している:

体内はマイナスの電子が帯電しており、**プラス電子を浴びるとマイナス電子が引き抜かれ体内は酸化の方向に傾きます。**例えば、病院でレントゲン検査を受ける、飛行機に乗る、電子機器を使って仕事をするなど現代人は毎日、大量のプラス電子を浴びています。

健康維持には細胞でATPを生産できるか、できないかが重要なポイントです。

本日は、病気になる人ならない人の差に大きな影響を与えるミトコンドリアについて説明したいと思います。

健康な人とそうでない人の差は細胞でATPを生産する能力の差にあるといわれています。その中核となるのがミトコンドリアです。

ATPの生産量が不足する原因をまとめてみますと説明表の5項目に集約されます。

1 背骨のズレからくる神経圧迫

いろいろ研究されている医師の方から話を聞くと病気の人をいろいろ調べていくと体の歪みズレ等を持った人は病気の発症が多いと言うことを聞きました。従って整体等で体の歪みを修正することは重要なこととなります。

2 ストレスで呼吸が浅くなる

現代はストレス社会です、自然と交感神経が優位になり呼吸が浅くなりがちです浅い呼吸は酸素を十分に取り込めなくなり、ミトコンドリアのATPの生産に必要な酸素が不足することになります。

3 糖代謝異常

細胞には**ビタミン・ミネラルの他に糖質が必要**です。遺伝的要因で糖代謝が下手な人は、摂取した糖を細胞に運びこむことができません。そのことで細胞は**糖不足となりエネルギー生産能力は低下**します。

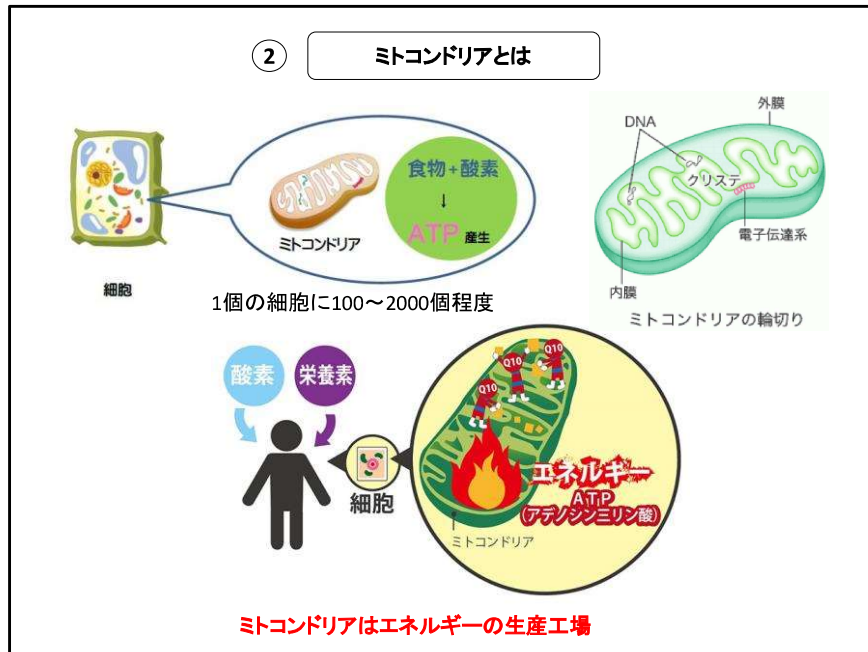
4 栄養素のない食事

現代社会は、ミネラルやビタミン類が不足している状況です。意識して摂取することが必要です。

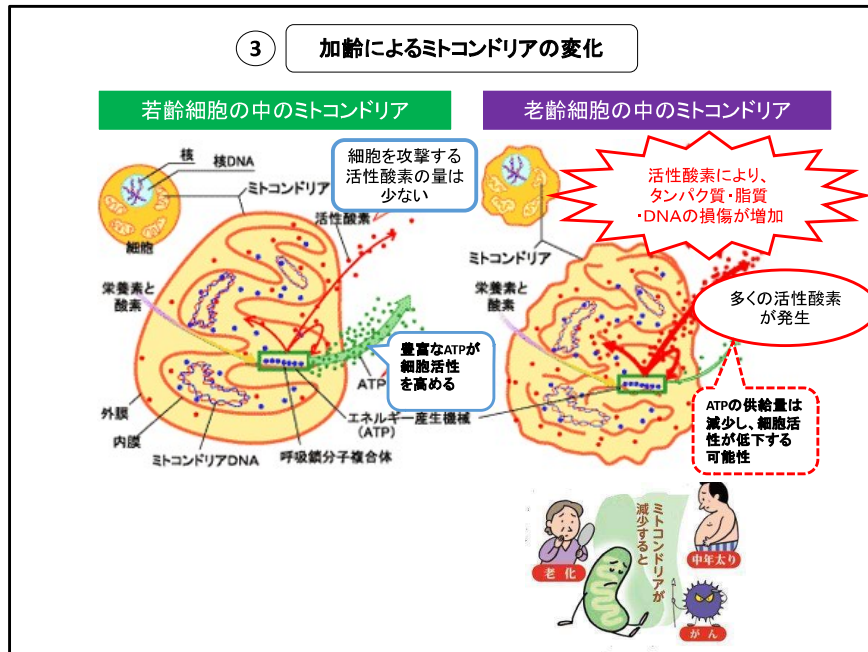
5 マイナス電子が不足している

体内はマイナスの電子が帯電しており、**プラス電子を浴びるとマイナス電子が引き抜かれ体内は酸化の方向に傾きます。**

羽生結弦選手が怪我から奇跡的に復活して連続で金メダルを取ったことは記憶に新しいと思いますが、彼は酸素チャージと合わせてイオンチャージを行っていたそうです。

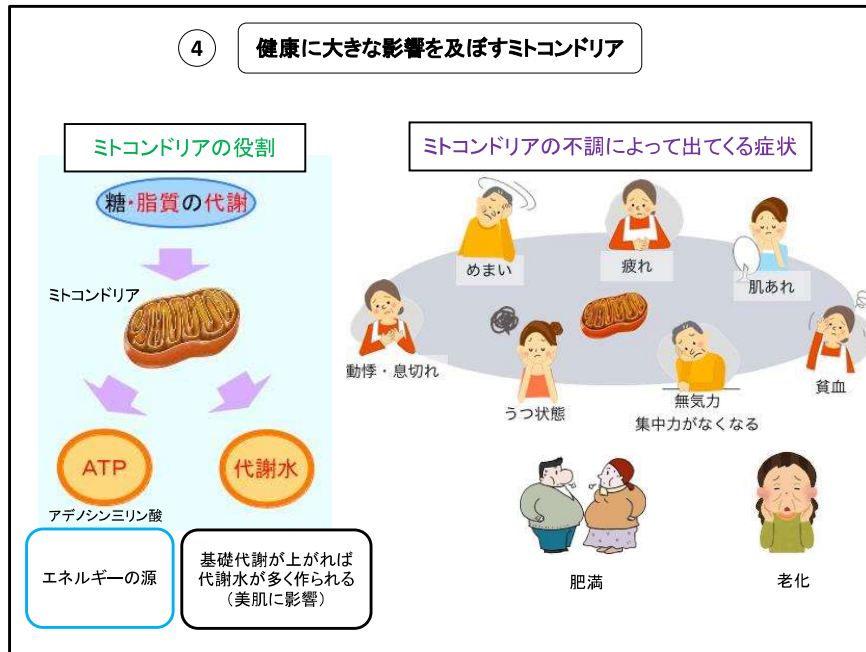


ミトコンドリアは、人間の細胞の中に存在する細胞小器官のひとつ。その数は1細胞あたり100~2000個程度含まれています。我々の細胞の中で酸素と栄養素を元に我々が活動していくために必要なエネルギーとなるATPといわれる(アデノシン三リン酸)を生産しています。活性化させると、代謝アップにつながります



我々は日々、加齢が進んでいきます。若齢細胞と老齢細胞のミトコンドリアの違いを比較してみましょう。

若齢細胞では、豊富にATPが生産され細胞活性が高められ、活性酸素の発生も少なく活性酸素による損傷が少ないのに対して、老齢細胞ではATPの生産が少なく、細胞活性が低下するとともに活性酸素の発生が多く、活性酸素によりタンパク質、脂質、DNAが損傷を受けてしまうという現象が起きてきます。



ミトコンドリアの役割は前述したとおり、エネルギーの元となるATPの生産と代謝水を作ることにあります。これらがうまくいかないと様々な症状が発症してくることになります。図には代表的な症状を記載しました。

自分が図のような不調のサインが出ていないか、もう一度チェックしていただきたいと思います。

心当たりがある人は次に説明する対策をとっていただきたいと思います。

5

若返りのカギはミトコンドリア

- 1 やや強めの有酸素運動(酸素を多く取り込む)
・大腿でのウォーキング



- 2 背筋を伸ばす(筋肉を使う)
・デスクワーク時に背中を丸めない



- 3 寒さを感じる(寒稽古、サウナの水風呂)
・心臓病等の人は要注意(無理をしない)



- 4 空腹を感じる(プチ断食等)
おなかが「グー」といっても我慢する
エネルギー源が「ブドウ糖」から「ケトン体」
に入れ替わる。



その対策とは？

- 1 やや強めの有酸素運動(酸素を多く取り込む)
・大腿でのウォーキングやインターバルウォーキング(3分早く、3分ゆっくり等)
- 2 背筋を伸ばす(筋肉を使う) → (ミトコンドリアは筋肉に多く存在する)
・デスクワーク時に背中を丸めない
- 3 寒さを感じる → (寒稽古、サウナの水風呂)
・心臓病等の人は要注意(無理をしない)
・寒い中の乾布摩擦は糖鎖の正常化も図れるので最適
- 4 空腹を感じる(プチ断食等)
おなかが「グー」といっても我慢する。
空腹になったら、エネルギー源が「ブドウ糖」から中性脂肪から作り出される「ケトン体」に替わります。ブドウ糖をエネルギー源にすると活性酸素が多く発生します。しかし、「ケトン体」を利用すると活性酸素が発生しません。

⑥

ミトコンドリアを活性化する9つの習慣（通称:ミトナイン）

第1の習慣は、「朝陽を浴びる」ことです。



第2の習慣は、ゆっくりと「深呼吸する」ことです。



第3の習慣は、「唾液を出す」ことです。



第4の習慣は、「寝る」ことです。



第5の習慣は、「入浴する」です。



(HSP) ヒートショックプロテイン
時々42～43度の熱めのお湯に10分程度 週2回程度

第6の習慣は、「歌う」「踊る」です。



第7の習慣は、「四股をふむ」です。



第8の習慣は、「胸を張る」です。



第9の習慣は、「感動すること



1 「朝陽を浴びる」

ミトコンドリアには遺伝子があり、その遺伝子の引き金となるのが「光」と「酸素」だからです。

2 ゆっくりと「深呼吸をする」

ミトコンドリアの栄養源は「酸素」と「ブドウ糖」であり、ゆっくりと適切な酸素の取入れには深呼吸が良いのです。極端に多くの酸素が入ってしまうと活性酸素になってしまうからです。

3 「唾液を出す」

唾液にはアミラーゼという酵素が入っていますが、成長ホルモンも入っていて、このホルモンは傷ついた細胞を修復する働きがあります。

4 「寝る」

横になる習慣、昼寝です。働き詰めのミトコンドリアを休めてやることになります。

5 「入浴する」

からだを温めることは、免疫力を上げ、ミトコンドリアの生産性も上がり数を増やしてくれます。

6 「歌う」「踊る」

ミトコンドリアはからだの中で常に一定のリズムで振動しているからです。踊ることはその振動を促し、また、踊ることで体も温まります。

7 「四股を踏む」

筋肉、特に下半身の筋肉を作るのに有用な運動が「四股をふむ」だからです。

筋肉は全体の40%をしめる人体最大の発熱器官です。ミトコンドリアは筋肉に多く存在します。

8 「胸を張る」

その理由の1つは呼吸です。胸を張ることでしっかり酸素を取り込めるようになります。2つめは姿勢が良くなることです。これにより、体の歪みを修正することができます。

9 「感動する」

ココロを動かすことは、ミトコンドリアを活性化する大事な要素になります。