

## 血圧を下げるためのアレコレ

最近、血圧が高くなってきました。血圧が高いと献血を断られます。私は血を抜いてもらうのが好きなので、趣味を奪われるのは悲しい。ということで、トマトを食べたり、黒胡麻麦茶を飲んだりしています。さらに、なにかセルフケアはないかと調べたところ『乾布摩擦』を発見！背中をスリスリすると交感神経が優位になります。その後、副交感神経が優位になることで自律神経が整う。それが血圧にもいい影響があるのでしょう。朝晩に5分やるといいそうです。服の上からでもOK！自衛隊では全員集合して朝からやっています。



自律神経を整える



## 驚愕のハミング♪の効果！

「毎日一時間、ハミングをしたら副鼻腔炎が治った」という記事を見つけてハミングに興味を持ちました。ハミング下では通常の鼻呼吸下と比べ、鼻腔内の一酸化窒素(NO)濃度が15倍に上昇します。副鼻腔が振動することで鼻粘膜からNOが産生されるようです。NOには抗菌、抗ウイルス作用があります。振動は副鼻腔の換気にもなります。

### 【血圧を下げる効果】

ハミング下で産生される一酸化窒素(NO)には血管拡張作用がある。NOは血管の中膜にある平滑筋に作用して血管をやわらかい状態に保ちます。血液循環がスムーズになります。一方、NOが不足すると血管は硬くなります。動脈硬化に関わってきます。つまりは、高血圧や心疾患、脳血管障害の予防につながります。

### 【メンタルヘルスに良い影響】

喉にあって発声に関わる筋肉は迷走神経支配です。ハミングすることで副交感神経が優位になります。ハミングをしている人は「気分よさげ」に見えますよね。「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなる」と言われます。笑うという行動を取ることによって楽しいという感情が引き起こされるのです。同様に、ハミングするという行動を取ることで、楽しくなるのでしょうか。

ハミングを実践してみるとわかるのですが、ハミング中はアレコレ考えることが出来なくなります。なぜハミングをすると思考がしづらくなるかの明確な理由はわかりません。しかし、不安障害で思考がぐるぐる止まらないときにもハミングは効果を発揮します。



## 「みなさ～ん、最高ですか～？」「最高で～す！」

著者は現代人の不調を“文明病”と呼び、炎症と不安の問題を解決することが重要と述べています。対策の項目は、自然との接触、人間関係のつながり、食物繊維の摂取、睡眠と運動です。

### 『最高の体調』 鈴木 祐 (著)

100才を超えても元気なスーパー高齢者っていますよね。彼らには共通点がある。一般的な高齢者と比べて、体の「炎症レベル」が異様に低いそうです。

炎症は長引くと全身の機能が低下する。そして炎症は体の表面だけに起きる現象ではない。風邪などの感染やアレルギー、関節炎など多種多様。

人体をひとつの国だと考えると、炎症とは戦争が長引いたせいで水道管や電線が破壊された状態と同じ。国力がじわじわと下がっていきます。そう考えるとアレルギーって怖い。内戦がずっと続いているようなもの…

#### 【うつ病の炎症モデル】

人体が何らかのダメージを受けてサイトカインという炎症性の物質が分泌され、脳機能に影響を与える。うつ病で抗うつ剤が効かない場合は炎症が原因といわれはじめています。うつ病でもセロトニンやドーパミンが少ない人は全体の1/4にも満たない。脳内の神経伝達物質の問題だけではないということ。

では、脳内の炎症にどう対処すればいいかというと、これが難しい。腸の炎症には『食物繊維』を摂取することが有効なようですが、脳の炎症には？

ヒントはやはり、スーパー高齢者なのではないでしょうか。テレビでスーパー高齢者の長生きの秘訣を探るような番組を見かけます。みなさん、当然ですが元気。そして、『あっけらかん』としている印象。脳の炎症とは無縁だと思われます。脳の炎症にどう対処すればいいかは分かりませんが、予防はできるはずです。そのカギになるのが『あっけらかん』と生きること。『あっけらかん』を実行しようとするコツは、脳をアホにすることのような気がします（スーパー高齢者をデイスっているわけではありません）。

「みなさ～ん、最高ですか～？」



**編集後記** この本で一番面白かったのは本文とは関係ないようなAINシュタインの言葉。「人間は何のために生きているのか？」という学生からの質問にサラッと回答しています。「他人の役に立つためです。そんなことがわからないんですか？」天才科学者らしい身も蓋もない言い方で笑えました。最高です！！

【大泉】