

ガンに勝つ！

極意

『今あるガンが消えていく食事』の済陽医師
『免疫を高める』の安保教授が伝授！



晩期ガンを含む進行ガンの66%に効いた！

寝ている間に免疫力アップ！ ガン患者に多い低体温を改善する ホルミシス寝具

大阪府立大学教授・医学博士 しみずのりなが 清水教永

非常に深い睡眠を 得ることができた

私たちは、地球上で暮らすかぎり、重力や放射線の影響を受けて生きています。この重力や放射線による適度な刺激（ストレーサー）によって、健康を保っているといっても過言ではありません。

放射線というと、恐ろしいと思うかもしれませんが。しかし、強い放射線は体に悪いのですが、ごく微量の放射線による刺激は、体によい効果をもたらすのです。このことを放射線ホルミシスと呼びます。

その顕著な例がラジウム温泉で

す。天然鉱石が発する微量放射線を利用したラジウム温泉で湯治をした人の中には、難治の病気が治ったという例も少なくありません。

ところで、人生の三分の一は、睡眠時間ですが、その間に健康を増進できたらどんなにいいでしょう。

そんな願いをかなえてくれるのがホルミシス寝具です。この寝具の繊維には、天然鉱石が織り込まれており、寝ながらにして、放射線ホルミシス効果を得ると考えられます。そこで、ホルミシス寝具で寝たとき、健康に対して、どんな影響がもたらされるのかを検証してみました。

まず行ったのが、睡眠にどんな影

響をもたらすかという検証です。

被験者に六〇日間にわたって、ホルミシス寝具に寝てもらい、脳波を分析することで、睡眠状態を調べました。すると、ホルミシス寝具で寝ると、ほかの寝具で寝たときよりも、深い睡眠を得ることができるようになりました。

睡眠状態は、一般に睡眠の時間で評価する傾向がありますが、最近の研究では睡眠の深さが大切であることがわかってきました。ホルミシス寝具は、睡眠の深さを1〜4に分けた場合に、最も熟睡度の高いステージ4が得られたのです。

平均〇・二九度 深部の体温が上昇

次に、基礎代謝量（生きていくために必要な基本的消費エネルギー量）の変化について検証しました。被験

者に六〇日間にわたってホルミシス

寝具に寝てもらい、基礎代謝量の測定を行いました。その結果、初期値に対して平均三三リカほど基礎代謝が上がるということがわかりました。六〇日間で三三リカですから、もつと長く継続使用をすれば、さらに基礎代謝が高まるということが推測されます。

基礎代謝が上がるといことは、すなわち、病気に抵抗する免疫力が高くなるということです。また、基礎代謝が高くなれば、睡眠中に体脂肪の分解が促進されやすくなり、肥



60日間使用して脳波を分析

満解消にも効果的と考えられます。

次に検証したのは、体温の変化です。検証方法としては、被験者の直腸の温度変化を調べました。なぜ直腸の温度なのかというと、深部体温は、外的な影響ではなかなか変わらなないので、そのコアとなる体温の変化を知りたかったからです。

その結果、ホルミシス寝具に寝ると、平均して〇・二九度、直腸の温度が上がるということが判明しました。基礎的な体温がこれだけ上がるのは通常あまりないことで、ホルミシス寝具は深部の体温上昇に効果があることが明らかにになったわけです。

体温が上がるといことは、免疫力が高まり、基礎代謝も上がるということです。その逆に、低体温だと、免疫が下がり、いろいろな病気に罹患しやすくなりますが、ホルミシス寝具の使用によって罹患率をへらしてくれんと考えられます。

そして、体温が上がれば、老化や病気の元凶物質といわれる活性酸素を除去する酵素の働きが活発になり、活性酸素をへらす効果も期待できます。

ところで、別の実験では、体温が上がるばかりでなく、免疫が上がるということが確かめられました。免疫の指標の一つである唾液中のS-IgAという物質が、ホルミシス寝具を継続して使用するとふえ、免疫ホルモンの分泌がさかんになることがわかったのです。

現代人は、低体温に悩む人が多くなっています。体温が低いと、感染症になりやすく、ガンなども発症されやすいと考えられています。

日常生活においては、快適な運動を心がけながら、ホルミシス寝具を上手に使用して体温を上昇させ、免疫を高めて、積極的に健康の維持と増進に努めてください。

ぐっすり眠れば病気知らず

岩盤浴のパワーが得られるふとんが人気。秘密は肝臓病、糖尿病にも効果ありの【ホルミシス】

東京理科大学教授・薬学博士 小島周二 先生

アトピーの悪化や ガンの転移が抑えられた

全国には体によいといわれる「ラドン（ラジウム）温泉」があります。「ラドン」という放射線（ α 線）を発する物質が温泉のお湯や水といっしょにわいてきて、人体にとってもよい影響を与えるのです。

ご存じのとおり、高線量の放射線は、人体に障害をもたらしますが、「ラドン温泉」などによる自然界の微量の放射線はそれとはまったく正反対の、すばらしい健康効果をもたらします。これを、「ホルミシス効果」と呼びます。

実際に、私はこのホルミシス効果を実証するために、ラドンが含まれた天然水（ラドン水）を用いて、次のような実験を行いました。

まず、2グループに分けたマウスのAグループに普通の水を与え、またBグループにラドン水を与えて、アトピー性皮膚炎を起こす処置をして、皮膚の状態を調べました。

すると、ラドン水を飲ませたBグループのほうのマウスはアトピーの発症がおそく、皮膚の状態も

きれいに保たれました。また、アレルギーに密接なかわりを持つ、血液中の「IGE（血清中の量を調べて、基準値を超えていればアレルギーにかかっていることがわかる）」という物質の数値も低く保たれたのです。

次に、私は同じく2グループに分けたマウスに、普通の水と、ラドン水を飲料水として飲ませました。そして2週間後に、肺に転移する皮膚ガンの細胞を、両方のグループのマウスのしっぽから注射しました。さらに2週間後に、肺への転移の状況を調べたところ、普通の水を飲んでたマウスよりも、ラドン水を飲んでたマウスのほうのガンの転移が抑えられていたのです。

病気や老化のもととなる 活性酸素を撃退する

ラドン水は、なぜマウスの体にこのような健康効果をもたらしたのでしょうか。

生物の体内には、細胞を酸化（サビ）させて、病気や老化のもととなる「活性酸素」が存在しています。この活性酸素に対抗するのが、「抗酸化能」です。

低線量の放射線をマウスに当てると、肝臓、脾臓、脳などの中で、「グルタチオン」という物質の濃度が上がります（24時間後には正常値に戻る）。このグルタチオンが、抗酸化能のなかでもきわめて重要な働きをして、活性酸素を排除する手助けをしてくれるのです。これが、「ホルミシス効果」の正体だと考えられます。

また、低線量の放射線には体に当てることで、①肝臓の障害を抑える、②糖尿病の原因である膵臓の障害を抑える、③免疫機能が活性化する、などの作用があることも、動物実験によって明らかになっています。

昨今、秋田県の玉川温泉など、巷で人気の「岩盤浴」という温泉施設でも、このような作用が期待できるようです。

また、古くからラドン温泉が湯治場として親しまれてきたのも、このような放射線の作用があったからかもしれません。

小島先生の PROFILE

1948年、神奈川県生まれ。1975年、千葉大学大学院薬学研究科修了。専攻は放射線生命科学。著書に「新放射線科学・放射線医薬品学」「薬学における放射化学実習」（ともに南江堂）などがある

【ホルミシス】のふとんで寝たら、高かった γ-GTPとGOTが下がりました

群馬県 新井志げりさん(62才・主婦)

C型肝炎の治療でガタガタ
だった体調がよくなった



【ホルミシス】のふとんで眠るようになってぐっすり眠れ、朝の目覚めもよくなった

私は5年前にC型肝炎を発症し、5年間にインターフェロンの投与を2回受けています。最も悪かったときでGOTとγ-GTPが、ともに400IU/ℓもありました(正常値はGOTが10~40IU/ℓ、γ-GTPが女性30IU/ℓ)。インターフェロンの治療をしても、どちらも120を切ることはなく、微熱、不眠、食欲不振、



痛いところに
当てる

ホルミシスの枕を胸に乗せて寝ることも。「夜中に出ていたせきが出なくなりました。肝臓のあたりにも乗せますが、数値の安定はこのおかげかも」



吐きけ、気分の落ち込みなどの副作用に悩まされていました。そんな私を心配した知人が、3カ月前に岩盤浴に誘ってくれました。岩盤浴は体をあたためると同時に、汗といっしょに体の毒素を出す効果があるというのです。確かに終わったあと気持ちが悪く、毒出し効果として体が軽くなり、毒出し効果を実感。そのとき、岩盤浴に近い



「ホルミシスふとはんは夫も使っていて、腰痛が調子いいみたい。夫婦ともに健康になったと笑う」

効果のある【ホルミシス】のふとんがあることを知り、購入を決めました。寝てみると背中からポカポカして、ぐっすり眠れます。それから毎日、夜はホルミシスふとんで眠り、週に1~2回は岩盤浴に通い始めました。すると、すぐに、不眠、食欲不振など、インターフェロンを受けて以来の体調不良がすっかりよくなったのです。そして、1カ月で120あったGOTとγ-GTPが50で安定し始めました。このころ、一時的に飲み薬をやめました。数値は上がりませんでした。また、私は40代のころから平熱



「肌がツルツルになって、白くなったんです」と新井さん。62才とは思えない若々しさ

が35・4度しかなかったのですが、それも、3カ月で36・2度になったのです。便秘が解消して、「肌が白くなった」ともいわれるようにもなり、気持ちも前向きになりました。



取り寄せ 案内 岩盤浴パワーを自宅で体験できる商品

ホルミシス効果を得られる商品には、さまざまなものがあります。たとえば、写真の「ワンエムフォー21・クッション」(小40×40cm・8400円、中45×45cm・1万5000円、大50×50cm・1万2600円)。そのほか、「ワンエムフォー21・枕」(30×70cm・2万1000円)、軽量敷きふとん10万5000円〜、三つ折り敷きふとん12万6000円〜、合掛けふとん12万6000円〜など。問い合わせは、タカセン(群馬県高崎市) ☎0120・52・4210。タカセンでは、岩盤浴も体験できます