

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

トータルヘルス

自然を基調にした健康づくりの情報誌

年6回発行
年間購読料 円共1500円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

第15号

巻頭言

汗腺—その偉大なる排泄器官

編集部

残暑—暑さもあと僅かの辛抱というところだろうか。暑い暑いと言いつつ汗をかき毎日であるが、実はこの「汗」にはすばらしい恵みがある。汗は暑さをしのぎ易くするために人体に備えられた自然の冷却手段であるが、近年のエアコン普及の影響によって汗をかけない人たちが増えてきているようだ。エアコンの効いた部屋に長くいる人たちの汗腺機能は低下しているため、なかなか汗が出にくく、従って体温調節もうまくいかない。そのため冷房が効かない部屋では暑さに耐えられない、そこでどうしても冷房を利用する、汗腺機能はますます不活性化するという悪循環をたどるようだ。汗は体温調節の器官であると共に体内の毒素を排泄する重要な排泄器官でもある。人は、汗をかいていないように見える状態でも約八時間で五百cc程の汗をかいている。汗の九十八%は水分で、二%は老廃物や不純物からなる固形物だそう。暑い中での発汗量は二時間ごとに約一リットル半もあり、例えば午前十時から午後四時までの八時間ではおよそ十二リットルもの発汗量になる。その二%が疲労素や老廃物だということから、その量は約二百四十gにも及び皮膚や衣服に付着している。活発な運動や水治療法でかく汗は、その量も二五倍にもなるという。一方、汗をかかない人たちはこれ程の不純物を排泄することなしに体内に溜め込んでいくわけだ。その結果、疲労や頭痛、イライラ、肩こり、その他何らかの病気に至ることにもなる。人体の汗腺の数は暑いところに住んでいる人ほど多く、日本人では約百八十万個から二百八十万個で、皮下にある汗腺の表面積をすべて合わせるとおよそ二、三千二百万平方メートル(約百坪)にもなる。自然療法の権威であり、本誌でも連載中のスラッシュ博士は「これ程大がかりな器官が排泄のために備わっているとしたら、自然療法を用いる時にもその存在を見逃すわけにはいかない。」と言って、汗によって体内から老廃物を排泄する益を積極的に得るようにと勧められている。汗腺の数は生後二歳半までに決定されるといふ。もしこの頃までに冷房の効いた部屋で過ごす事が多ければ汗腺数は少なくなり、生涯増えることがない。また幼少期に汗をかくことや運動することが少なければ汗腺機能は不活性化してしまうことも解っている。

もうすぐ秋、残暑は短い、暑さがまだ残されているうちに、子供も大人も暑い中で汗をいっぱいかいて、体内浄化システム—偉大なる排泄器官を大いに活用したいものである。

参考図書：自然を生かした治療法 (当協会発行)

目次

巻頭言 汗腺—その偉大なる排泄器官	1
A GREAT NEWSTART	
栄養補助食品(2)	2~4
自然派貴族への贈り物—ユーカリオイル	4
特別記事 優れた強壯剤—冷水浴	5
家庭でできる自然療法 疲労の回復(2)	6~7

健康を作るベジタリアン

現代医学が語る確かな論拠 牛乳(3)	8~9
薬草学の基本論(2) 風邪のハーブ	10
ニュースタートクッキング	
リッチでヘルシーなアイスクリーム	11
日本厚生協会だより 料理教室のお知らせ	12