

# ムスピの会ニュース

## がんを作る食事 その③

### がん細胞は低体温を好む

がん体質の方に共通するのは低体温です。日本人の平均体温は 36.5℃といわれていますが、がんの方は 35.5℃と、体温が平熱よりも約 1℃低い方が多いようです。特にがんの末期になると、冷たい氷菓子が食べべたくなったり、氷をガリガリとかじりたくなったりする方をよく見かけます。

がん細胞は、低体温の身体を好み、自らが増殖するために神経系に冷たい食物を食べたくなるような指示を送るようです。なぜなら、がん細胞を発見して無害化するナチュラルキラー細胞などの免疫細胞は、体温が低くなると働きが鈍くなるからです。体温が 1℃下がると免疫力は 30%〜40%低下することがわかっています。したがって、がん細胞から身体を防御するには、体温を下げない工夫が必要です。

### 加熱された動物性食品と砂糖でがん体質

お餅や肉、パン、ピザなど、焼き立ては柔らかくても、時間が経って冷めると固くなります。人間も同様に、体温が下がると、血栓や肉腫、筋腫、ポリープ、しこりなどといった固まる症状を引き起こしやすくなります。また、肉や卵、魚などは、タンパク質を含むので、火で焼いたり、油で揚げたりすると硬くなります。このように動物性食品の食べ過ぎによってもがんなどの固まりが作られやすくなります。

そして、動物性食品を熱処理したものに、身体を冷やす性質の強い白砂糖が加わることで、がんができてやすい体質になります。なぜなら、陽性な動物性食品

発行	ムスピの会
出版部	11月の月齢
新月	11/27
上弦	11/4
満月	11/12
下弦	11/20



を摂り過ぎると、血が濃くなって血液の循環が滞り、体が熱くなります。そのため、体を冷やし、血液を溶かす性質の強い陰性な甘いものやアルコール、香辛料を欲するようになるからです。体を冷やす陰性食品を減らすには、まずは、動物性食品を過剰に摂らないことです。

### ライフスタイルの変化とがんの関係

さらに、冷え体質を作り出す原因に生活スタイルの変化があげられます。夏の職場や電車内の冷房による身体が冷えや、冷凍保存技術の向上によって、アイスクリームやジェラートのような氷菓子が普及したこと、おしゃべりの変化によって、ミニスカートやサンダル履きが増えたこと、車の普及で、ウォーキングや運動の機会が減り、汗をかかなくなったこと、こうした環境の変化も冷え体質増加につながっています。

また、寒い冬場も、暖房が行き届いた家の中で過ごしていると、冷たいビールやアイス、果物が食べたくくなります。そして、ハウス栽培の普及によって、本来夏場しかなかった体を冷却する作用の強い夏野菜のトマトやキュウリといった陰性な野菜が冬でも食べられるようになった結果、体が冷える人が増えてきました。

### お腹の冷えとがん

人体の免疫の中心は、腸管免疫です。小腸や大腸には免疫細胞が集まっていて、必要に応じて、体の各機関に免疫細胞を派遣します。ところが、腸が冷えると、免疫細胞が作られなくなったり、働きが鈍ってきま

す。実際、がんなどの病気をかかえる方にはお腹が冷えて固いという方が多いです。お腹を触ってみて、お腹が温かくて弾力性に富んでいれば問題ありません。

このことから身体を冷やすのはお腹で作られると言ってもよいでしょう。小腸が冷えると造血機能(腸管造血説)が衰え、血液が不足すると酸素供給が衰えて、手先足先が冷えます。腸内細菌の 95%は大腸に棲んでいるのですが、お腹が冷えると善玉菌(発酵菌)の働きが衰え、悪玉菌(腐敗菌)や病原菌が優位になります。甘酒も 60℃くらいの熱を加えないと麹が発酵しないように、善玉菌もお腹を温めてあげないと、働きが鈍ります。

### 冷えを改善しがんを予防

腸管免疫力を高めるためには、お腹に生姜シップやコニャク湿布、枇杷の葉温灸といった温熱療法を施すとよいでしょう。お風呂に塩を入れて半身浴をしたり、大根干葉で腰湯をしたりするのもおすすめです。お腹だけでなく、腰を温めると腎臓の働きもよくなり、下半身の水分代謝が増し、余分な水がおしっこで抜けることで、体の冷えが解消されます。

寒い環境にいるとおしっこの回数が増えるように、身体が冷えている人は、おしっこが近くなります。寝てからおしっこに頻繁に行くようなら、かなり冷えていると見て間違いないでしょう。1日のおしっこの回数が 4〜5回、多くても 5〜6回までが正常な回数です。寝る前に葛湯や葛練りを摂るようにすると腸内環境が整い、体も温まり、冷えが解消されやすくなります。がん対策として、まずは、体を冷やさない工夫をしましょう。

# 月のリズムを生活に取り入れ健やかな毎日を！

私たち地球上の生命は、月の影響を受けています。例えば、カニや珊瑚は満月の夜に産卵しますし、植物の成長、そして私たち人間の生（出産）や死にも月は影響しています。特に女性の月経は月の周期とリンクしていて、月の影響を受けています。

時間に追われ心身共に疲れている我々に今必要なのは、自然のリズムにのっとった暮らしではないでしょうか。いつもの生活にちょっとだけ月を意識して、心と体を健やかに整えましょう！

今年から表紙のデザイナーが変わりました！



**月のリズムで幸せ暦**  
A4 サイズ（閉じた状態）  
28 ページ・オールカラー  
販売価格：1,400 円（税込）



**おすすめポイント④**  
新月・満月におすすめをアイコン化  
(デトックス食や塩浴、など)  
プチ断食の習慣化に最適！

**おすすめポイント⑤**  
二十四節気の解説  
身近に季節感を感じることができます。

**おすすめポイント①**  
新暦と旧暦表示のダブル表示  
現代生活でも使いやすい！

**おすすめポイント②**  
月の周期（黄色）や土用（緑）が一目瞭然！

**おすすめポイント③**  
季節の養生法コラム  
先人の智慧で健やかに！



**月のリズムで幸せ暦 スケジュール帳**  
B6 サイズ（閉じた状態）  
60 ページ・オールカラー  
販売価格：1,400 円（税込）

いつも身近に月のリズムを感じていたい方にはスケジュール帳がおすすめ！月のリズムに合わせて美容院や旅行、仕事の予定をいれるのもいいですね。幸せ暦（カレンダー）にはない情報も掲載。

新暦と旧暦って  
どう違うの？



**新暦（太陽暦・グレゴリオ暦）**  
古代エジプトが起源。太陽の運行をもとにした暦。地球が太陽をひと回りする周期を1年とする。季節の流れには忠実だが、月のめぐりとは無関係なため、月の周期に影響される潮の動きや動植物の変化がわかりにくい。日本では明治6年から採用。現代のカレンダーの殆どを占める。

**旧暦（太陰太陽暦）**  
中国が起源。太陽と月の両方の周期を取り入れた暦。月の満ち欠けをもって1ヶ月とする。新暦（太陽暦）より11日短くなり、季節がずれるので、32~33ヶ月に一度うるう月を設け、そのずれを調整しています。今でも農業や漁業で活用されています。