

# 冷えた体は病気をつくり 冷たい心は不幸をつくる



1月25日(金) 「冷え」をテーマにした講演会を行いました。  
「あれっ、かわら版のタイトルと写真の当日のタイトルが違いますけど？」  
そう思われた読者のみなさん、そうなんです！ ほんとうは

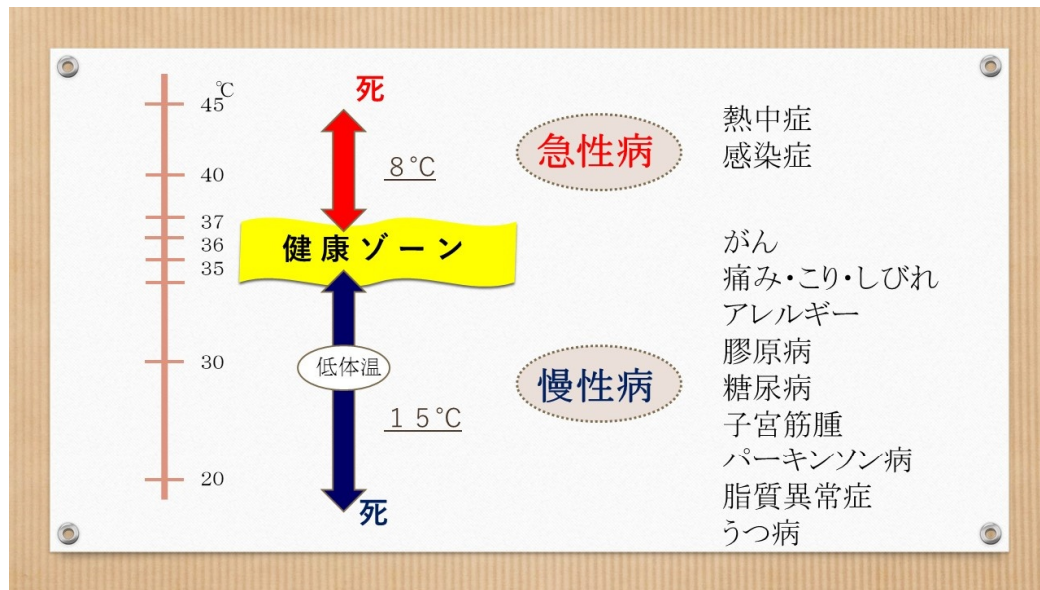
**「冷えた女はブスになり、冷たい女は嫌われる」**にしたかったのですが

主催は太田東西ではなく長崎市、公の場ではやはり、NGとなりまして・・・(;^\_^  
(写真はその事を説明している場面です)

タイトルは決して女性蔑視、冗談ではなく、これほんとうです！  
冷えた体では新陳代謝が低下して、肌や髪老化が加速度的に進行する。  
冷たい心では愚痴・文句・不平不満の口ぐせで、家族から嫌われますから。

今回の講演会で特に学んでほしかったことは、  
『**体温と病気**』の関係。  
自分が「恒温動物」ということを忘れて  
体温キープに無頓着な人が実に多いからです。

人間が健康で過ごせる体温のゾーンは、  
**36～37 のわずか1** です。  
そのおよそ1 をキープするために、体は発汗や  
血管を収縮弛緩させています。(恒常性維持)



この図に示した通り、人間は熱さに弱く、寒さに強い。38 では活動が鈍り  
45 では確実に命を失う。(タンパク質の変性)  
一方、体温低下には強く、22 が生命維持の限界となっている。つまり37 を  
基準にすると、生命限界は『上は8 下は15 』とおおよそ2倍の幅があります。

だからって「寒さ(体温低下)には強いんだから、熱さ(体温上昇)に気をつけて  
いればいいんだ」ではありません。  
およその慢性病は、体温低下の現象の中で起こっています。体温が35 代をふつう  
だと思っている人がいますが、大間違いです。立派な『**低体温体質**』です。  
34 代になると、体だけではなく、心(メンタル)にも確実に異常が現れます。  
体温が下がれば、気分も下がる。うつ病や不眠症には『**低体温**』が隠れています。

病院の治療(西洋医学)は、この『**低体温**』を病気の原因と考えません。  
体温上昇を伴う熱中症や感染症(インフルエンザ)には素晴らしい解熱治療を施しますが  
慢性病の低体温を改善する薬や治療法はありません。

「病院に通い出して、体温が上がった! 気分もハツラツとなった!」  
そんな声、聞いたことないでしょ?(笑)

およそ病院での治療は「下げる治療」だと理解してください。

熱も、血圧も、血糖も、コレステロールも、尿酸も、心拍数も「降下剤」として「下げる薬」ばかりでしょ？ 医者から「上がっている」と言われることにおびえ、「下がっている」と言われることに安心していませんか？（笑）

でもよく考えてみてください！！！！

人間、ご臨終の時にどうなりますか？ 体温や血圧や心拍数はどうなりますか？

体温は室温に下がり、血圧や心拍数も下がって、最後“0”になるのです。

毎日毎日「下げる薬」を飲むという「下げる行為」は、果たしてほんとうに健康的と言えるのでしょうか？ それは「生命維持活動に反する行為」とは言えないか？

病院で「血圧が高いですね、薬を処方します」と言われる。

その時に、「あ～高いから薬を飲まなきゃいけないのか」と、実に素直に思う人と

「ところでどうして血圧が高くなったんだろう？」と原因を考える人に分かれます。

太田東西薬局の皆さんは、賢者の人ばかりですから後者だと認識していますが

（ですよ？笑） 多くの人たちは、そうなった原因を深く考えようとせずに

「老化現象なんだ」「脳卒中になるのは怖いし」「仕方がない」と漫然と服用する。

血圧血糖値の手帳を渡されて、自宅で計った数値を熱心に書き込み、グラフ化する。

それを何年も、“死ぬまで”続けることに何の疑問も感じていない。

私はここで（この講演会で）医療不信を煽っているのではありません。

「医学の専門知識はわからないからお医者さんに任せるしかないし・・・」

自分の問題を他人に丸投げしているその依存心が、その問題意識の無さこそが問題だと言いたいのです。

「もっと自分の体に興味・関心・責任を持ちなさい！」と。

例えば、早朝高血圧と診断されて、寝る前や起床時に血圧降下剤を飲んでいる人がいますが、「なぜ朝起きて血圧が高くなるのか？」 考えたことがありますか？

答えは「早朝がもっとも体温が低いから」。

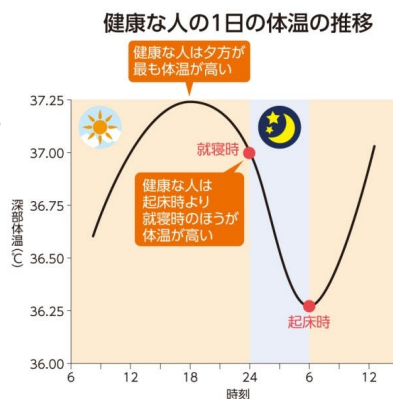
低体温のままでは、1日の活動が満足にできない。

だから体が血圧を上げることで、体温を早く上げようとしているのです（交感神経優位の反応）。

高血圧を「危険」と考えるか、「自然な営み」と

考えるか？ **血圧を安全域に下げたかったら**

**体温を上げることを習慣にすればいいのです！**



朝からバタバタ忙しくするのではなく、起床後に

10分でも足湯をすとか、白湯を飲みながら軽いストレッチ体操をすとか。

そのちょっとした毎日の習慣と知識が、健康には一番必要なのです。



今回の講演会では、太田東西のその  
熱い思いをなんとか伝えたい・・・  
そう思い立ち、自らの  
『冷え対策（低体温予防習慣）』を  
お披露目したのでした！！

これまでいろんな所で講演をして  
きましたが、パジャマ姿になって  
『寝る前ルーティーン』を  
人前でさらけ出したのは、今回が  
初めてでした～～！！(^0^)



シルク＋綿の靴下の重ね履き。シルクのズボン下と腹巻。首を冷やさないように  
折りたたんだタオルを巻く。風邪の菌やウイルスの侵入経路である鼻腔（上咽頭）と  
口腔を、鼻洗浄（MSM）とスプレー（オーラルピース）で清浄にして免疫力を上げて  
ダメ押しに口テープで侵入を断つ（鼻呼吸の励行）

「太田先生～、そこまでやるって、ちょっと神経質過ぎませんか？」  
そう思った読者のあなた！  
ここまで私が“やる！”“演る！”のは 『プロ意識』からです。

みなさんの健康相談を受ける立場の私が、低体温で、高血圧で、糖尿病で、うつ病で  
心身共に病気だったら、みなさんに“合わせる顔”ありませんから。（´ ｀）

低体温に起因する大半の病気は、漢方含め、薬だけでは治らないと断言します！！  
（薬のプロの薬剤師が言うのですから、これは間違いありません笑）  
本気で病院通いを止めたい、薬を減らしたいと思うなら、つまりあなたが本気で  
「病気を根本から治したい！」そう願うなら・・・

**自らの『衣食住の生活習慣と思い込みの改善』なしに結果は得られません。**

そんな私だって、冬でも大好きなビールは飲んでいますが。しかし、冬は冷蔵庫で  
冷やさずに常温のまま飲んでいますが。冷たいハイボールを飲む日もあります。  
でも寝る前には40～50の白湯を飲んで、冷えた胃腸を温める“思いやり”を  
忘れていません。それが寝る前の「病気予防ルーティーン」なわけです。

**『冷たい心は不幸をつくる。冷たい心では嫌われる』**

その解説は、もはや心の温かい皆さんには必要ありませんよね！(^0^)/