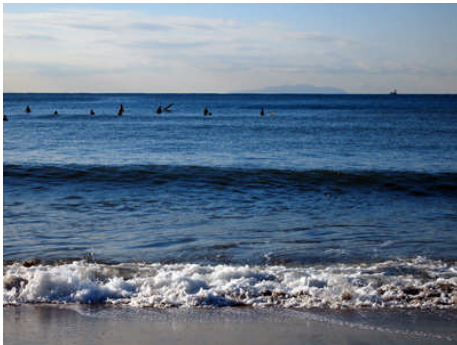


**身体を温める。** 身体に熱を加えるとヒートショックプロテイン (HSP) という身体にとっても良いたんぱく質が作られます。それが、**温活 (おんかつ)** です。そして、人の理想体温は **36.5~37.1℃** と言われています (医学書に書かれています)。温活で、理想体温に近づく。これは、温活で未病を防ぐためのニューズレターです。

## なぜ、人の体温は 36℃台なのか？ 宇宙のリズムと身体の関係



2011年の夏も終盤戦。秋の足音が……。と思いつつ、まだまだ残暑は続きそうですね。前回の NEWS LETTER の内容を覚えていただいていますでしょうか？ むやみに冷やしてはいけない身体の部位のお話をさせていただきました。それが、首とつく場所。首、手首、足首です。Vol. 2 では、宇宙のリズムと人の身体の温度についてお話させていただきます。

今回も、温熱コンシェルジュであり、鍼・灸・あんま・マッサージ・指圧の国家資格者である私、の瀬戸口美香がお届けします。

### 宇宙のリズムと人の身体の関係

このニューズレターの冒頭にも書いていますが、人の理想体温は、36.5~37.1℃です。それは、宇宙のリズムと関係があります。

宇宙の誕生、地球の誕生、海の誕生。それぞれどのくらい時が経っているかご存じでしょうか？宇宙は約 150 億年。地球は約 46 億年。海は約 36 億年と言われています。そして、海が 36 億年繰り返してきたリズムで生命が誕生しました。**海の波の数は、1分間に 18 回**です。これは、人の **1分間の平均呼吸数**。その呼吸数を2倍すると36になり、人の心臓の温度です。これが、人の体温 (36℃代台) ですね。そして、**心臓の温度 36** の2倍が、平常時の **平均心拍数 72**。心拍数の数字は、成人の **平均最低血圧** でもあります。そして、72を2倍すると、**最高血圧の正常値 144** です。144を2倍すると、**細胞が生まれ変わる平均日数 288**。その数字は、**受精卵が赤ちゃんになって生まれ変わるまでの平均日数**なのです。このように、海のリズムと人の体温や呼吸数には、関連があります。

もちろん、科学的な計算式で体温 36℃台を導くことはできますが、現代医学でも宇宙のリズムと2倍値は、東洋四千年の歴史のなかでも語り継がれてきました。この数字を知ると、人は自然の一部だと思わざるを得ません。以下に数値をまとめますね。

**1分間の波の数 = 1分間の平均呼吸数 = 18 × 2 = 心臓の体温 = 36 × 2 = 平常時の平均心拍数 = 平均最低血圧 = 72 × 2 = 最高血圧の正常値 = 144 × 2 = 細胞が生まれ変わる平均日数 = 受精卵が赤ちゃんになって生まれ変わるまでの平均日数 = 288**

(ケアサロンMAR サロンディレクター 温熱コンシェルジュ : 瀬戸口美香)



**瀬戸口 美香 (せとぐち・みか) 鍼・灸・あんま・マッサージ・指圧国家資格取得者 / 温熱コンシェルジュ**  
大学時代アメリカでメディカルを学び、東洋医学と西洋医学の基礎的知識に加え、「冷えの怖さ、温めることの大切さ」の理念を経絡治療学会の理論によって、分析、整理、統合を行う。平成 18 年に、「温かい環境は、美しい人をつくる」をテーマにしたケアサロンMAR をオープン。

ケアサロン MAR(マール)

info@salon-mar.com http://salon-mar.com/

〒106-0045 東京都港区麻布十番 1-4-2 Casa Tsuruoka 2F TEL: 03-5545-5489