

からだは「珪素」でつくられている

「珪素」の必要量

「珪素」はもともと体内にある物質でもあり、外から摂り入れる効果については、あらゆる実験によって確認されています。

「珪素」は微量でも重要なミネラル

私たちのからだをつくっている元素でいちばん多いのは酸素で、その割合は体重のおよそ60%といわれています。その次に多いのは炭素でおよそ25%、その次が水素でおよそ10%、そして窒素と続き、「珪素」を含むミネラルは4%ほどです。ミネラルは微量ですが、体内でもとても重要な働きを果たしています。

「珪素」の体内での働きがわかってきたのは、比較的新しい時代です。19世紀はじめにフランスの化学者によって人間の骨の中にも

「珪素」が存在していることが証

明され、その後20世紀に入ると、アメリカで特定の地域集団を対象にした長期間の研究により（地域コホート研究）、食生活と健康状態が調べられ、「珪素」の摂取量が多いほど骨密度が高くなることがわかってきました。ラットを用いた実験では、「珪素」が生物の成長促進に関わることも確認されています。

その後も実験がくり返し行われ、「珪素」は爪や髪の毛、骨や血管をはじめ、全身の組織や臓器をつくるもととなっていること、強い抗酸化力があることなど、重要で多彩な働きをしていることが

証明されています。

体調が悪いときほど多く摂りたい

「珪素」は、からだの弾力性のある部分に多く含まれています。若い人のからだはがやわらかいのは、「珪素」の吸収率がよく代謝させる力が強いからです。年をとると吸収率や代謝が衰えるため、より多くの「珪素」を外から補う必要があります。

「珪素」が不足すると健康上の問題が起きてきます。「珪素」は健康な成人で、1日におよそ10〜40グラム程度必要といわれています。化学物質を多く摂っているな



「珪素」はほとんどの臓器に含まれ、からだの中で基礎的で重要な役割を果たしています。

ら、デトックスのためにさらに多くの量が必要です。疲れが抜けないなど体調が悪いときや病気の治療中なら、それよりもっとたくさんが必要でしょう。そのときどきの体調によって必要な量の目安をつけ、より効果的に「珪素」を摂り入れたいものです。

「珪素」を摂る時間帯は、細胞の強化をめざすなら新陳代謝が活発になる夜に、デトックスや日中の活動を支えるためなら、朝や昼がよいでしょう。理想的なのは一日中、常に「珪素」がからだをめぐっていること。「珪素」は体内の滞在期間が短いので、こまめに摂りましょう。



医師 佐野 正行さん

(株)メディカル アンド ナレッジカンパニー代表。ナチュラルクリニック代々木、サンフィールドクリニック勤務。マーキュリアカデミー校長。NPO 法人予防医学・代替医療振興協会学術理事、日本産業医協会会長。自然治癒力に注目し、ホリスティックな視点で病気の治療にあたっている。

interview

日々のケア+「珪素」で “ほどほど”の健康を!

病気にならない生活を研究し、「珪素」サプリメントを病気の予防・治療に生かしている医師・佐野正行さんに、健康に暮らすための心掛けについておうかがいしました。

病気になる前に
暮らしの中でできること

私はこれまで消化器外科医として、がんセンターなどで多くの手術に携わってきました。そこではがんを摘出する、というもつともからだに負担のかかる治療を行ってきました。今はその現場から離れ、幹細胞を使った再生・根治医療に取り組み、そもそも病気にならない「暮らし方」とはどのようなものなのかを研究しています。がんは根治が困難な病気です。

です。がんを治す技術の研究も大切ですが、もつとも重要なのは、「がんにならないためにはどうしたらいいのか」を考えることだと思っています。

がん治療という狭い世界から一歩外に出てみると、漢方や気功などの東洋医学があり、自然栽培や無農薬の野菜、オーガニックコトンの衣類、昔ながらの木綿布団、化学物質を用いない建材の家など、健康に暮らす知恵がたくさんあることに気づきました。そうした長い間積み重ねられてきた日々の営みの中にこそ、健康を守ってくれる「本物」があると感じています。その「本物」を学べる場が、自分が校長を務める「マーキュリアカデミー」です。

健康は病院でつくられるものではなく、日々の暮らしの中で自分自身でつくるものです。「健康のつくり方」は病院では教えてくれませんが、本来の医師の仕事には、それを伝えることも含まれていると思います。今、「病気を予防する知恵」を伝えられる医師

がもつと必要とされていますし、自分もそうなりたいと思っています。

一生「歩ける」「おいしく食べられる」「ばげない」が目標

私がよく患者さんに言っているのは、「完璧な健康」をサポートするのではなく、「人生を楽しめるだけの健康」をサポートしたいということ。 「完璧な健康」をゴールにすると、きりがありません。 ストイックになって、健康のために人生の楽しみを削ることもなりかねません。 それでは、自分らしく楽しく生きているとは言えないですね。健康をめざす道は、まず自分にとって「幸せな人生」とはどのようなかを考えるところからスタートすると思っています。

たとえば私の場合なら、それは「人生を終える寸前まで、お酒を飲みに行けること」です。 楽しくお酒を飲めるのは、友人とのつきあひがあるということでもありません。それができる条件として、

「歩けること」「おいしく食べられること」「ほけていないこと」の3つがあげられますが、これができれば多少ぼろがあつたとしても、豊かな人生が過ごせるのではないかと思っています。

**ストレス要因を知り
体調を敏感に感じ取ろう**

そのような「自分らしい適度な幸せ」を守るためには、日々の体調をつかみ、体調を崩したと感じたら、こまめにメンテナンスすることが大切です。今は、自分の体調をつかめないほど感覚が鈍感になってきている人が多いので、まず本来の感覚を取り戻すことから始め、同時に体調管理の知識を身に付けていければいいですね。

現代人特有の、健康阻害要因も知っておくとよいでしょう。過剰な人間関係や汚染された環境、生活習慣の乱れなどによるストレスによって「活性酸素」が大量に発生し、腸内環境や細胞の代謝が悪化している人が多いのが現状です。便秘になる女性も多く、若い

人でも4割、70代では8割が便秘といわれています。

パソコンやスマートフォンを使っていれば電磁波の影響も心配です。私たちのからだには常に微量な電気が流れて機能しています。それが人工的な電気の影響を受けると、うまく機能しなくなってしまうのです。私は産業医としてIT系の会社で働く方々の健康状態もチェックしていますが、からだのさびの状態を検査すると、電磁波の影響が大きく出ているのがよくわかります。電磁波を除去するグッズもたくさんあるので、それらを取り入れて電磁波の影響を減らしていくことを考えてもいいでしょう。

私たちは「健康」を差し出して文明の恩恵を受けていますが、どこかで健康を取り戻さなければ、快適な人生は過ごせません。そこで、前に述べたような心身のメンテナンス……健康的な食の工夫をしたり、東洋医学や自然療法などを取り入れたり、ときには海や森などに出かけてリラククスした

「呼吸」と「睡眠」も大切に！



深い呼吸はからだの緊張をゆるめ、自律神経の動きを活発にします。



深く眠っているとき、からだの中では傷ついた細胞が修復され、頭の中にたまった情報の整理が行われています。

り、意識的にケアすることが必要となるのです。

**からだのベースとなる
「珪素」を摂り入れて**

食生活では、栄養価の高い新鮮な野菜を食べることが大事ですが、そつした野菜は都会では手に入りにくくなっています。私は、もともとサプリメントはあまり好きではありませんが、これだけ自然な現代生活では、ときにはその力を借りて栄養素を摂ることも必要だと思っています。

私がとくに注目している栄養素

は「珪素」です。「珪素」は食物繊維の主成分でもあります。食物繊維も、本来なら野菜からしっかりと摂れば問題ありませんが、今の野菜は昔にくらべてその含有量が減っているため、現代人の多くが「珪素」不足になっています。

「珪素」は、私たちのからだのほとんどの器官を形成している物質で、細胞をしなやかに保つてからだのベースを整える役割を担っています。強い酸化作用や腸内環境を整える働きもあり、自然治癒力を高めるのにも役立ちます。とくにがんなどの重篤な病気の治



療をしている場合には、重要な栄養素です。

深い呼吸と睡眠も

健康づくりのポイント

「食」のほか、自然治癒力を高める大きなポイントに「呼吸」と「睡眠」があります。

現代人の多くは呼吸が浅く、とくに女性は筋力が弱いためにより

自分にとって「幸せ」とは何かを考えることが、健康づくりの第一歩だと思っています。

呼吸が浅くなる傾向にあります。

鎖骨のあたりを押すと痛がる人が多いのですが、それはそこが詰まって呼吸が深く入りにくくなっている証拠です。呼吸が浅いということは、緊張が強いことも示しています。緊張状態が続くと心身ともに大きなストレスになるので、意識的に深く呼吸し、リラクセスを心掛けてほしいですね。

そして「睡眠」ですが、睡眠中

には、壊れた細胞の修復が行われています。若さを保ちたいなら、毎日しっかり睡眠を取ることはいかせません。睡眠中には、日中に取り込んだ膨大な量の情報を、整理する作業も行われています。

眠る時間帯も重要です。22時から26時までがゴールデンタイムといわれ、より効率的に細胞修復・情報処理機能が働きます。とくに眠ってから3時間はその働きが活発になるので、23時には就寝するのが理想的です。

「珪素」には

心を安定させる働きもある

しっかり眠れないと頭がすっきりしないのは、頭の中で情報処理作業が中途半端なままになっているからです。その状態が続くと、うつなどの精神的な症状があらわれることもあります。「珪素」は脳に働きかけ、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンやβエンドルフィンなどを出し、精神を安定させる働きもあるため、うつな

どの症状にも役立つと考えられています。

「珪素」が精神に働きかける理由は、「珪素」には一定の周波数で微振動する性質があり、それからの振動と共鳴し、よい形で細胞を活性化するためといわれています。物質が一定の振動を起こすというのは不思議な現象と思ってもいいかもしれませんが、「珪素」が主成分である水晶を例にあげるとわかりやすいかもしれません。水晶時計(クォーツ時計)は、水晶が一定の周波数で振動する性質を利用してつくられているのはよく知られています。水晶にこうした性質があるなら、「珪素」にもまた、同じ性質があるということでしょう。

「珪素」は今後エビデンス(医学的根拠)をしっかりと取り、日本の医学界でも広く活躍していく可能性を秘めている栄養素です。暮らし全体を見直して改善すると同時に、「珪素」を上手に摂り入れて、楽しく人生を歩んでいきたいですね。