

からだの不思議と健康のツボ②

<素晴らしい生命力：ホメオスタシス>

「この単細胞人間！」・ありえないほど単純でデリカシーのない人って、よくこんな風に怒られますよね（あ、自分のことか・汗・恥・汗）。すごく精密でデリケートな人間の身体には、274種類・約60兆個の細胞が存在するとか・確かに単細胞はありません（笑）。単細胞ではない普通の人間では、これら多くの細胞が集まって組織（上皮組織、結合組織、筋組織、神経組織）をつくり、組織は緻密に組み合わさって臓器（心臓や肺、胃、小腸、大腸、肝臓、腎臓など）をつくります。さらに臓器は、素晴らしい力を発揮するシステム＝系（外皮系、筋・骨格系、神経系、内分泌系、循環器系、泌尿器系、呼吸器系、消化器系、生殖器系、リンパ・免疫系）を構成し、系が全て機能し合うことでヒト（個体）ができるのです。

実は、細胞をさらに細かく観察すると分子・原子のレベルになるのですが、これを突っ込んでいくと、 $\text{H}_2\text{O} + \text{CO}_2 \rightleftharpoons \text{HCO}_3^- + \text{H}^+$ のような化学式や電極など、理系の知識が目白押しなので・・・ここはスルーします（笑）。

maho-do スタッフは、お客様の健康維持・向上のため、人間の身体構造を解明する解剖学やその機能（働き）を科学する生理学など、必要となる様々な知識を蓄積・活用し、施術をより効果的なものに行きたいと考えます。

決意表明はこれくらいにして（笑）、今回皆さまに是非とも覚えておいて頂きたいツボは、人間が生まれながらに持っている素晴らしいしくみ、「ホメオスタシス（恒常性維持機能）」の存在です。ホメオスタシスとは、「生命を維持するために、環境変化に対応する能力」つまり生命力のことです。

例えば、気温が45℃を超える暑～い地域や氷点下になるような寒～い地域に行っても、あるいは熱～い食べ物や冷た～い飲み物を口にしても、からだの中は極端に変化することなく、体温は概ね35℃～40℃程度の範囲で収まっているでしょう。また、たくさん汗をかいても、お風呂に長く浸かっているも、身体がしぼんだり膨張したりすることはなく、体内水分量は成人男性で55～65%、女性なら45～55%、新生児や乳児であれば70～80%程度に保たれていますし、血圧や呼吸数、身体各所のpH濃度、イオン組成などもある一定の範囲内に収まるようになっています。つまり、人間の身体はこの地球上の様々な外部環境や体内環境の変化に対応するためのしくみを備えているのです。これらは全てホメオスタシス（恒常性維持機能）であり、この地球上で人間が生きていくために無くってはならないものなのです。

このホメオスタシスの働きに大きく貢献するのは、短期的ながら素早い効果を発揮する神経系とゆっくりながら長く効果を持続させる内分泌系ですが、これらの詳細については、またの機会にご紹介したいと思います。

ホメオスタシスがあるお陰で、日常生活での肉体疲労や精神ストレス、外部環境の変化などに負けることなく、健康で美しくイキイキとした状態を保つことができるのですが、現在のストレス人間社会に変化のスピードが速い物質社会、それに伴う地球環境の変化などは、正常なホメオスタシスを妨げる深刻な原因となっています。

健康・美容の源はバランスの良い食事に適度な運動・睡眠、ストレス解消、ホメオスタシスにあります。リフレクソロジーは、心地よい施術を通じてストレスの解消と細胞の活性化を促すことで、お客様のホメオスタシスをサポートします。