

[安保徹より一言](#) 新しい免疫学の考え方、オフィシャルサイトより

私たちは、20億年前に「解糖系生命体」として生きていました。酸素の無い世界で、解糖系によってエネルギーを得て、分裂をくり返しながら生きていたのです。しかし、シアノバクテリアの出現で、大気中には酸素が放出されていました。このため、私たちの先祖細胞は生きづらくなっていたのです。

そこへ、酸素の大好きな「ミトコンドリア生命体」が出現し、ついには私たちの先祖細胞に合体したのです。真核細胞の出現はこうして起こったため、今の私たちも、2つのエネルギー生成系を持つ、不思議な生き物になっています。

解糖系でつくられたエネルギーは、瞬発力と分裂に使われています。ミトコンドリア系でつくられたエネルギーは、持続力に使われています。そして、前者は冷えと酸素不足で活性化し、後者は温かさと酸素で活性化します。粘り強く安定して生き続ける私たちの長い人生を考えると、ミトコンドリア系の大切さがわかります。深い呼吸とからだの温かさが長寿の大切な要素です。

しかし、子供時代のことや、危機に直面したときのことを考えると、解糖系の大切さも見えてきます。子供の成長を促すには、ときどき寒さにさらされる必要もありそうです。重大な危機に直面して、これ乗り越えるには瞬発力が必要です。顔は青ざめ、息を殺して、瞬発力を得て、危険から逃れることができます。

[安保徹先生ワールドフォーラム動画リストワールドフォーラム](#) (1/8~8/8)

[安保徹先生「がんの謎が解けた！鍵はミトコンドリアにあった！」ワールドフォーラム「統合医学を結ぶ！」シンポジウム](#) 3/8(9:12)より

人の一生をエネルギー系のシフト：ミトコンドリア系と解糖系

- ・ ミトコンドリアの多い細胞は分裂が許されない、一生大事に使い続ける細胞、酸素が必要：骨格筋の赤筋、心筋、横隔膜、脳神経ニューロン
- ・ ミトコンドリアの少ない分裂する細胞、無酸素、古い先祖の分裂：皮膚、腸上皮細胞、骨髄細胞、子供のときの全身細胞

子どものときは、解糖系中心で全身の細胞が分裂する時期。瞬発性を発揮して元気良く遊ぶ。乳酸がたまるので長続きしない。10時のおやつ、3時おやつ、夜食、頻繁に糖を補給する時代。

成人は、脂肪も燃焼：成長は止まる、1：1の調和の時代

お年寄り、解糖系縮小、機敏な動作が苦手になる、持続力は残る。エネルギー効率が良いミトコンドリアを鍛えると数増える：筋肉の赤筋と脳神経→身体を動かす、頭を使うこと。

過酷な状態が続くと、進化した臓器を削る反応を起こして基本に戻って生き延びる、その原点がミトコンドリアを減らす適応現象。古い先祖細胞に戻れば低酸素でも生きられる。それが発がんの仕組み。遺伝子の失敗ではなかった。過酷な内部環境に適応する反応。過酷な生き方をやめて、身体を温めて、深呼吸をすること。そして腸管の内部環境を良くしてリンパ球を育てる。

日頃から、自分自身を知っている目安は、体温測定、体重測定、脈拍測定、そして、横隔膜を使う腹式呼吸

どうして病気が起きるの？

活動時、交感神経：脈を増やす、血圧を上げる、血糖を上げる、筋肉に酸素と栄養を送る。

夕方辺りから副交感神経優位：脈を下げる、血圧下げる、血糖下げることでバランスを取っている。忙しすぎる人、悩みを抱えて苦悩してる人は、一日のすごく長い時間が交感神経刺激され続ける。すると、いつも脈が速い、血圧が高い、血糖が高い状態になる。限界を知ること。消化管活動も副交感神経活動。ものを食べると穏やかになる。

運動不足でたくさん食べることは、筋肉骨格の丈夫さを維持できなくなる、姿勢が悪かったり、骨格がゆがむ、疲れやすくなる。日常生活がストレスになってしまう。

無理してもストレスになるけど能力低下もストレスとなる。