

健康という縁の下の力持ち

マイナスイオン

ストレス解消・細胞活性化・コラーゲンの合成もお任せ!

マイナスイオンは、ストレスを解消する

マイナスイオンにはストレスそのものを
解消し、精神を安定させる作用がある。

ドイツのシュルツ博士は、イオン静電と

交通事故の発生率に関係があるという、
非常に興味深い調査結果を発表している。

ざまな要因があるが、精神的なもの、つまりイライラや注意力、判断力の欠如があることは議論の余地がなく、それにはイオンが関わっているのではないかということ
が推測される。

博士は大気中のイオンを綿密に測定しながら、その量と交通事故の数がほぼ正比例していることを確認した。すなわち、プラスイオンが多いければ事故は増加し、マイナスイオンが多いければ事故は減少している。交通事故を生み出す背景にはさまざま

事実、ノイローゼや精神不安などに対してもマイナスイオンが有効であるという報告も多数存在するのである。また、マイナスイオンは、 β -エンドルフィンというホルモンの分泌を促進することが確かめられている。 β -エンドルフィンというのは、別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、気持ちを落ちつかせたり、幸せ感を増大させる働きを持つ



高橋周七

たかししゅうしち ■ 西北農林
科学大学名誉教授。「おもいき
りテレビ」「ためしてガッテン」な
どテレビ出演多数。

ている。ストレスはいわば精神的な側面が大きい。同じような状況にあっても、ストレスを非常に感じる人もいれば、あまり感じない人もいる。

つまり、ストレスを受ける側の精神状態がそのおよぼす影響を大きく左右する。精神が非常に落ち着いていれば、同じ条件であってもストレスが少なくなるというわけである。

マイナスイオンが多く存在する空間や場面、つまり高原や森林、海辺や滝周辺、あるいは雨上がりの晴天というのは、気分をすがすがしくさせてくれる。日頃の仕事の疲れや憂ささえも、きれいに押し流してくれるような気になる。これを実証している。

これこそがマイナスイオンがストレスそのものを解消し、精神を安定させてくれることを実証している。

マイナスイオンは、細胞膜電位の活性化にもつながっている。毛細血管と細胞の間は、主としてコラーゲンでできている。

これを細胞間（セルマトリックス）と呼ぶことにする。

セルマトリックスは、毛細血管から運ばれる酸素や栄養分を個々の細胞へと運ぶ橋渡し役をしているが、このセルマトリックスと細胞内のpH（ペーハー）のバランスが非常に重要で、pHバランスが崩れると、細胞のエネルギー源である糖が細胞内へうまく流れ込まない。



セルマトリックスの理想的なpHは7.4、細胞内のpHは7.0だが、もし細胞間が酸性に傾くと、浸透圧や電位差の問題で細胞内外のイオンの移動が不活発になり、

細胞を活性化する

マイナスイオンは人体の細胞を活性化させる、という点に注目したい。