

2022年02月07日 16:41 カテゴリ

免疫力を深掘り⑥腸内細菌

姿勢と不調症状改善の地域サポートセンター、姿勢専門「姿勢カイロ・オフィス整体院」院長の辻内正昭です。姿勢矯正士です。



今回は免疫力を深掘りするシリーズ⑥「腸内細菌」です。早くも免疫力シリーズは第6回目となる。

さて免疫力大きな鍵を握るのは腸だと言われる。免疫力の約70%は小腸によってコントロールされている。

私たちの腸内には普通に約100兆個もの細菌やウイルスが住みついている。善玉菌、悪玉菌、日和見菌などは良く知られている。ウイルス無しでは私たちは生きていけないのだ。

これらが腸内フローラという集団を作っている。

善玉菌20%、悪玉菌10%、日和見菌70%のバランス状態から善玉菌が増えると日和見菌が善玉菌に変わって腸内環境が良い方に傾いていき善玉菌が増えることで免疫力がアップし、病原体に負けない身体になるといわれる。

善玉菌は食物繊維やオリゴ糖が多いタマネギ、ゴボウ、ニンジン、ネギ、バナナ、大豆等や納豆、味噌、ヨーグルト等の発酵食品に多く含まれているので積極的摂取するとよい。

善玉菌は食物繊維やオリゴ糖を餌として生きている。発酵、分解する時に酸を出し悪玉菌を押さえ、腸を活性化させ便秘をよくして腸内環境を整える。また酸のうちの短鎖脂肪酸は大腸のエネルギーとなって大腸の働きを助けるというのがそのメカニズムだそうだ。

腸内環境は食事や運動、睡眠に影響されるので規則正しい生活も重要だ。

2022年02月08日 09:28 カテゴリ

免疫力を深掘り⑦「オキシトシン」

姿勢と不調症状改善の地域サポートセンター、姿勢専門「姿勢カイロ・オフィス整体院」院長の辻内正昭です。姿勢矯正士です。

今回は脳科学の観点から免疫力に迫ります。

脳からは様々な神経伝達物質が分泌され、私たちの肉体や精神をコントロールしている事が知られている。なかでも「幸せホルモン」として知られているホルモンはオキシトシン、ドーパミン、セロトニンなどは心を元気にして楽しい気持ちにしてくれる神経伝達物質であるとされる。

今回は免疫力に係わる「オキシトシン」に焦点を当て取り上げます。



オキシトシンは麻布大学の研究チームの論文が米国の「サイエンス誌」に載ったことで有名になったホルモンです。

飼い犬やネコなどペットとふれあうことでもお互いにオキシトシンが分泌されるといわれる。私たち人に現れる効果は：幸せな気分になる。脳や心が癒やされ、ストレス



が緩和する。信頼の気持ちが増す。社交的になる。親密な人間関係を結ぼうとする。学習意欲の増加。心臓機能の向上。感染症予防につながる。良質の睡眠を得る。美肌効果。記憶力アップ。等である。

それでは良いことづくめの素晴らしいオキシトシンはどうすれば増やすことができるのかというと、五感にとって心地よい刺激を受ける生活をおくることだそうである。

例えば美味しいものを食べる。気の合った人と一緒に食べたり飲んだりする。心地の良い音楽を聞く。映画を見たりして感動する。野山に出かけ風を感じる。森林浴をする。小鳥のさえずりや小川のせせらぎを楽しむ。絵画などキレイなものを見る。海で遊ぶ。家族、友人、子供とスキンシップをとる。頭をなでるなどの触れあいや、ペットをなでるなど。人を褒める。人を思いやり親切にする気持ちを持つ。朝日を浴びる。腹式呼吸をする。等々によって自律神経が整い免疫力も上がる。そのことで他人ばかりか自分も元気になって健康力がアップする。

つまりオキシトシンを分泌させる生活をおくると免疫力アップに繋がり健康になるということらしいのだ。