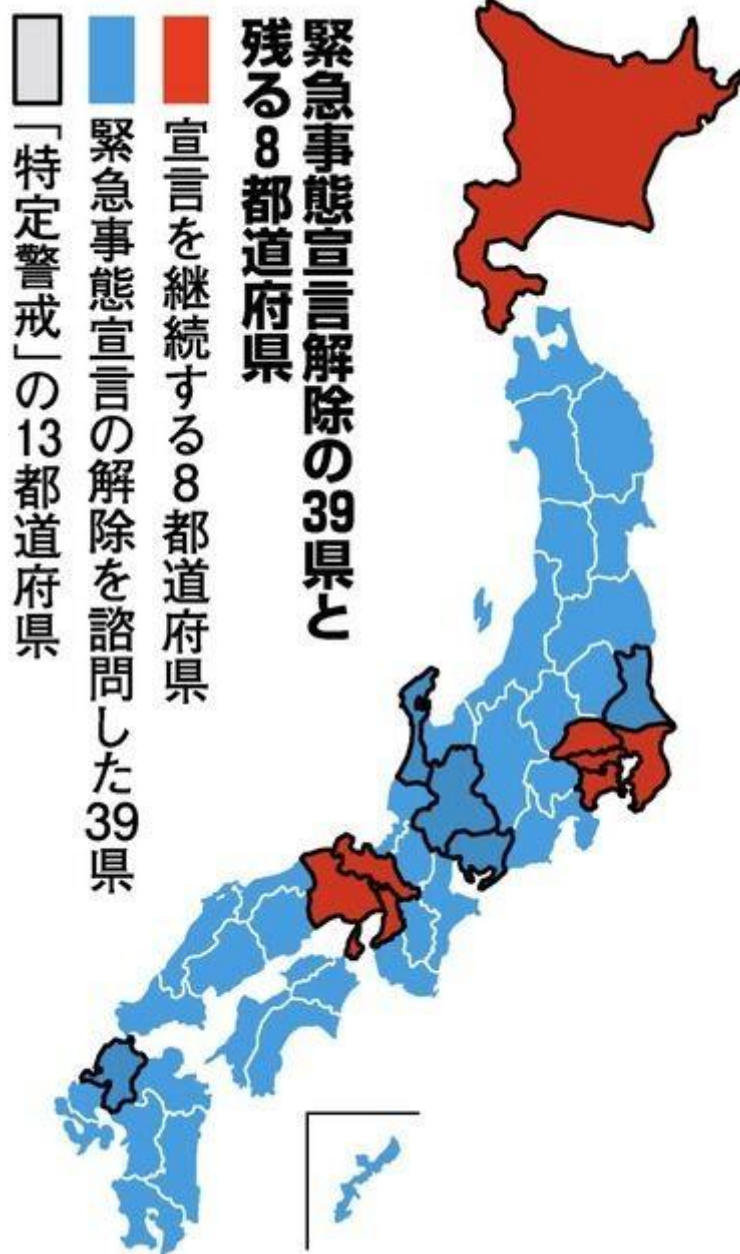


免疫力を深掘り①冷えないこと



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。

緊急事態宣言の一部解除が行われようとしています。韓国では解除後に再び感染者が出ています。まだまだ気を緩めてはいけません。

防疫意識を身につけ、新型コロナや他のウイルスに負けないように新たな生活様式を模索していかねばならないと思われます。

そこで先のブログでも書いた「三密を避け、手洗い、うがい、消毒」等の習慣を定着させることはもちろんですが免疫力を高めておくことでウイルスに負けない体力が養われるので免疫力を高める秘訣をシリーズで紹介し「免疫力」を深掘りしていきます。

免疫力を高める秘訣その1:冷えないこと

白血球は寒さに弱い。個人差はあるが健康な人は体温が36.5℃～37.2℃で活発に働くとされる。体温が1度下がると約30%も免疫力が落ちるようです。

これから暑い夏がやってきます、クーラーなどで体が冷えすぎないように工夫をすることが大切ですが、冷えた体は温めて免疫力を高めましょう。

体温が 36.5℃に届かない人は一日に 1 回は運動で体温を上げる。3 日に一回は 41～42℃の熱い風呂に入るなどで免疫力はアップするようです。

今回は「免疫力を深掘り②」です。

2020 年 05 月 15 日 16:40

免疫力を深掘り②食べ過ぎないこと&心地よい腸からの便り」



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。

緊急事態宣言の一部解除宣言がされましたがまだまだ気を緩めてはいけないことは言うまでもありません。

ウイルスとの共存のために防疫意識は不可欠ですが新型コロナをはじめ将来現れるかも知れない未知のウイルスに負けないために免疫力を高める必要があると考えシリーズで深掘りしていきます。

秘訣その2: 食べ過ぎないこと。腹八分目に医者いらず。

血中の白血球はマクロファージ(単球)リンパ球、好中球、好酸球、好塩基球の 5 種類から構成されていて私たちの血中に入り込んだウイルスや細菌を食べてくれることが分かっています。

白血球には血中の糖や脂質を分解し血液を浄化する働きがあります。我々が活着ているためには糖や脂質が必要ですが腹一杯食べていると白血球が糖や脂質を食べてウイルスと戦わない状態を作ってしまう結果として免疫力が下がる。(腹八分目に医者いらず)

同時に風邪の初期で熱がある時には胃に負担をかけない食事を軽めに摂り白血球を活性化させるようにする。

軽い食事といっても栄養バランスのとれた食事、肉やキノコ類の中に含まれているビタミン D を食事から摂取するようにする。

また日光浴をして体内にビタミン D を増やすこと。コレステロールを摂取して日光浴もさらに効果的なようです。

風邪やインフルエンザ予防にはビタミン C (オレンジ類、パプリカ、ブロッコリー、キュウイ等に含まれている) をしっかり摂る。リンパ球に一番必要なものがビタミン C。補給することでリンパ球を強化しウイルスや細菌をしっかり食べてもらう状態にしておくのです。

大切なことだが腸の中には一番多く免疫力が配置されていると言われる。また食事をしているときは腸がエネルギーを使っていて免疫力が働きにくい状態になる。防疫の最前線である腸にしっかりと働いてもらえるように風邪の初期には軽い栄養のある食事を摂れと言うことのように。腸内環境を整えるために腹一杯食べない習慣は大事かも知れません。そして毎日 1~3 回の快便 (心地よい腸からの便り) は免疫力がうまく働いているサインなのかも知れませんね。

また脱水症状になると免疫力が落ちるのでこれから暑い夏がやってきますので水分補給は必ず行いましょう。

快眠、栄養バランスのとれた食事、快便、適度な運動、体を冷やさない、41~42度前後の風呂に入る、出来るだけ薬は避ける、脱水にならない、ストレスをため込まない、趣味に打ち込む、時々太陽の光を浴びる、人のためや社会のために何かをして心を浄化させる、姿勢を整え、痛みや不快感、ストレスを取り去り気持ちをリフレッシュして過ごすことで免疫力をつけたいものです。

2020 年 05 月 16 日 13:49

免疫力を深掘り③「熱、免疫のメカニズム」



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。

緊急事態宣言の一部解除宣言がされましたがまだまだ気を緩めてはいけないことは言うまでもありません。ウイルスとの共存のために防疫意識は不可欠ですが新型コロナをはじめ将来現れるかも知れない未知のウイルスに負けないために免疫力を高める必要があると考えシリーズで深掘りしていきます。

秘訣その3: 熱、免疫のメカニズム

マクロファージは白血球の中にあつて防疫の役目を担っています。

私たちは風邪で熱が出ると解熱薬を飲んで下げることを考えます。

ところが薬なしでも風邪症状が改善できます。

風邪の初期には熱を上げて白血球やマクロファージを活性化させウイルスや細菌と戦うため
だと言うことを知ること。

古き時代から昭和にかけて爺さん婆さんが各家庭で当たり前のようにしていたことは風邪を引いたら布団にくるまって安静にする。胃や腸に負担をかけない流動食(重湯や片栗粉を練った暖かいもの等)を食べる。そして2~3日寝ている等の自宅療養でした。これには免疫力アップの知恵が伝承されていた。

安静に寝ていることは心臓に負担をかけないし、体温を上げる。そしてぐっすり眠ることは体力を回復させる。免疫力を高めることになる。

この時に熱を下げると免疫機能が働かなくなることが分かってきました。熱はウイルスや細菌が発生させるのではなく、私たちの体内にウイルスなどが侵入した時に防衛反応として、ウイルスなどと戦うために体温を上げていたのです。

ウイルスや細菌などが体内に入ると白血球内のマクロファージはウイルスなどを食べることで戦い私たちの体を守ってくれると言います。

自然科学研究機構・生理学研究所(岡崎統合バイオサイエンスセンター)の加塩麻紀子研究員と富永真琴教授は高熱などの時にマクロファージが活性化する仕組みを発見しています。

参考:<https://www.nips.ac.jp/release/2012/04/trpm2.html>

マクロファージは体温の温度センサーTRPM2という温度センサーが平熱の時は働かない。ところがウイルスが体内に入るとマクロファージにより免疫反応がおこり過酸化水素がつくられると温度センサーが働き始める。さらに、スイッチ・オンされたTRPM2の働きで38.5℃でマクロファージがより増強することをつきとめました。熱を上げて白血球やマクロファージを活性化させウイルスや細菌と戦うので薬を飲まなくても風邪が治るというのがその理由です。

020年06月08日09:31

「免疫力を深掘り④笑う」

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。

ウイルスとの共存のために防疫意識は不可欠ですが新型コロナをはじめ将来現れるかも知れない未知のウイルスに負けないために免疫力を高める必要があると考えシリーズで深掘りしています。

秘訣その4:笑う

笑いが人々に健康をもたらすことは古来より知られていたようだ。

「笑う門には福来たる」などのことわざなどからも推察できる。

私の住む和歌山県には江戸時代から行われている奇祭「笑い祭り」がある。これも人々の健康維持の知恵だと言えるだろう。<https://omatsurijapan.com/search/m/1384/>

また仏教の世界では布袋さんとして親しまれている仏像(仏教では釈迦入滅後、56億7千万年後に



現れる新しい時代の救世主、弥勒菩薩の別の姿とされる。)は英語で Happy Buddha 文字通り幸運と健康の仏様でニコニコと笑っておられる。

布袋さんの笑顔を眺めていると自然に笑えてくるから不思議だ。

笑いと免疫力の関係は科学的に証明されている。

笑うことによってセロトニンが放出され免疫力がアップし、さらに血糖値を正常化させる働きがあるというサイトを発見した。参考：

<https://dime.jp/genre/872907/>

笑うことは免疫力アップに効果がある。

毎日数ヶ月間 TV で流され続けた新型コロナウイルス報道によって人々が不安になり人との繋がりを避け、笑いが少なくなることで免疫力低下が進むのではと思う。

エンターテインメントやライブ自粛で映画、演劇、演芸、ミュージシャンなどあらゆる表現者の生活が困窮している。スポーツ選手の活躍の世界にも大きな影を落としている。

また野球、高校総体の中止で長年にわたり必死で頑張ってきた高校生達や保護者の希望と笑顔を奪ってしまった。

そんな中、各競技団体が独自開催を模索しているという。一条の光を見る思いだ！スポーツを通して皆が感動し、笑顔になって欲しい！この辺で大きく良い方向にチェンジしたいものだ。

私は最近笑いたいときは YouTube でお笑いや落語、講談などを楽しんでいる。これは皆さんに是非お勧めしたい免疫力アップの方法だ。

私がいつもお世話になっている弁当屋さん「おかんのちゃぶ台」には以下の文章が架けてある。「弁当食べてとりあえず笑ったとき」この精神は心に残る。



今こそ笑いと感動を日常生活に取り入れ、セロトニンを放出させて健康になっていける新しい世の中を創っていくチャンスととらえようではないか！