

健康のススメ

免疫力をアップしよう

お話：新庄村国民健康保険診療所 院長 大槻剛巳さん
☎ TEL0867-56-3255 (FAX3256)



免疫力アップにつながる

いろいろな方法を紹介します。

免疫とは

私は大学在籍中、環境と免疫について検討してきました。免疫とは、人の体に入ってきたよそ者であるウイルスや細菌をやっつける力です。いろいろな健康食品などで、「免疫力アップ」とうたわれています。

ただ、免疫の力が過剰に働くと、微量なよそ者（花粉など）にも過敏に反応したり（アレルギー）、自分の成分をよそ者と勘違いして攻撃する膠原病、自己免疫疾患などを引き起こしたりします。

また、がん細胞というのは、もともと自分の細胞なのですが、顔つきが極悪に変化して、もうほとんどよそ者です。なので、がん免疫の力は、身体の中の悪者をやっつけることになり、**最近のがん治療で脚光を浴びています。**

免疫力アップが大切

免疫の力は、弱すぎると感染症などにかかりやすく、体の中にできた悪者の芽（少数のがん細胞）を摘む力が失われます。つまり、過剰にならない程度に「免疫力アップ」しておくことは大切です。

免疫力が落ちているとき

免疫力が落ちている時に
出る症状は以下のようなことです。

- ・細菌やウイルスに感染しやすくなる。
- ・口内炎やものもらいができやすくなる。
- ・喉が腫れやすい。
- ・病気やケガが治りにくくなる。
- ・抗生物質の効き目が悪くなる。

免疫力アップの方法

一般的にいわれている、適切な免疫力アップの方法

を紹介します。

- ・過剰でない日々の身体活動と休養のバランス
- ・体を冷やさない
- ・心身のストレス軽減
- ・バランスよい食事
- ・過度な飲酒を控える
- ・規則正しい生活
- ・十分に質の良い睡眠
- ・よく笑うこと

などです。食事に関しては、
・発酵食品
・抗酸化作用を高めるビタミンが豊富な野菜
・良質なたんぱく質を取るための卵や大豆
といったものです。

笑い免疫

「笑い」と「免疫」で文献検索をしてみると、とてもたくさんの資料が見つかります。皆さんは、普段、笑いにあふれる生活を送っていますか。それを自覚できる場合は良いですが、そうではない時に、落語でも良いでしょう。漫才でも、ユーモアあふれるドラマや映画でも。微笑ましい情景や環境に触れる機会を増やしていきましよう。

音楽と免疫

ていきましよう。

さらに、音楽療法でも免疫力アップの観点で試みられていることがあるようです。音楽も多種多様です。で、激しいリズムとメッセージ性あふれるロックに浸った後のリラクゼーションなどで、ゆったりとした長調の調べなどを、聴くともなく五感で触れる時にも、免疫力はアップするようです。聞きかじった話ですが、交響曲でも、ベートーベンの重厚な短調のものより、モーツアルトの軽快な長調の調べを聴くと、ストレス指標が改善して、ひいては免疫力アップにつながるということ。もちろん、音楽などは嗜好もあるでしょうが（私はアグレッシブなジャズなどが好きですが）、聴く時間の最後などでは、チル（ゆっくりとくつろぐ、ゆったりと過ごす）な音楽にしてみても、いかがでしょうか。