

# 疲れにくい体をつくる免疫力

## <免疫とは>

病原菌やウイルスなどの外敵の侵入を防いだり、体内にできた害をもたらす細胞を除去するという自己防衛機能

「疫(病気)から免れる」機能=免疫

## ★「疲れにくい人」は「病気になりにくい人」

「あ〜、疲れた」と無意識のうちにそう口走ってしまったことがあるでしょう！

疲れとは、病気の手前で体が発するSOSアラーム、つまり「体の声」です。その「体の声」を無視したり、聞き逃したりすると、体に様々な不調が現れます。それがひどくなったのが「病気」です。

## ★自律神経について

疲れとどう関係あるの？

交感神経と、副交感神経を合わせて自律神経といいます

人間の活動と休息を合わせて、体の各組織を無意識のうちに調整している神経です。自律神経の働きを無視して働き過ぎたり、リラックスしすぎたりといった生活を続けていると免疫力が低下します。

### <交感神経>

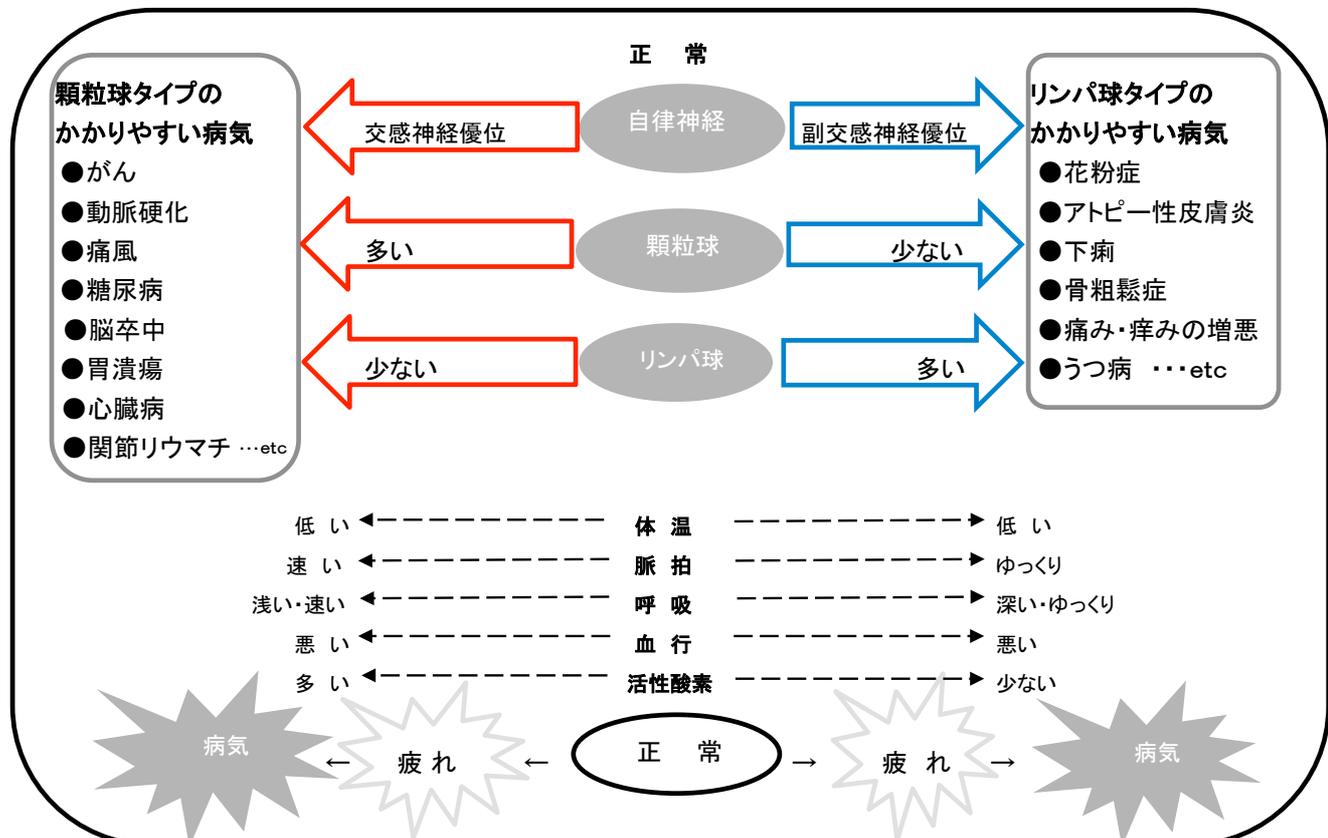
主に昼に働きます。人が活動している時や運動をしている時に活性化し、活動時は体に傷を作ることなども多くなるので、傷から細菌などの外敵から体を守る必要もでてきます。そのため、交感神経が活性化すると、外敵から守る「白血球」のうち、細菌などを攻撃する役割の「顆粒球」が増えます。

### <副交感神経>

主に夕方から夜にかけて働きます。人間が休む時や食事をした時に活性化してリラックスの状態を作り出します。

休憩時、体内では、白血球の「リンパ球」が、がんなどの異常細胞を攻撃して体を防衛、メンテナンスしています。

## 「自律神経の偏り」から疲れが出る



## ●「白血球のバランス」が崩れると、病気になる

「多くなるから、防衛力が上がりそうで、よいではないか」と思うかもしれませんが・・・

☆顆粒球の数が増えすぎると、外敵と戦うだけでなく、体の中にすんで重要な役割を担っている常在菌とも戦い始めます。

常在菌とは、胃の中にすむピロリ菌、腸の中で植物を分解するなどして役になっている各種の善玉菌です。

また顆粒球は、古くなって死んだ細胞も食べるのですが、増えすぎると正常細胞まで攻撃し始めます。

☆リンパ球の数が増えすぎると、花粉やほこりなど、通常なら外敵とみなさないようなものにまで、増えすぎたリンパ球が過剰に反応し始め、アレルギー性の疾患が生じます。

## ◎あなたの疲れのタイプを知りましょう！！

別紙の「健康度」テストをやってみましょう～！

### ◎Aが多かった人

**交感神経が優位になった事による疲れを感じやすい人**

**わかりやすく言うと「忙しすぎて、いつも疲れている」タイプ**

いつも疲れている。イライラする。ピリピリした不安感が強い。原因を周りの人のせいにして怒りやすい。興奮して夜眠れない。

血圧が高い。血糖値が高い。肩、背中、腰に活動し過ぎによる疲れ、痛みがある。便秘がひどい。体温が低い。など

### ●Aタイプの疲れの場合どうしたらいい？

☆体が重く感じたら「とにかく体温を上げる」

平均体温が1℃下がると免疫力は約37%下がり、平均体温が1℃上がると免疫力は60%活性化するとされているように体温は免疫力を大きく左右します。体温が低いと体内の細菌に対する抵抗力が低下し、腸内では、悪玉菌や有害菌が増殖して様々な病気や感染症の原因にもなってしまいます。

☆副交感神経を刺激する「爪もみ療法」

手の指の爪の生え際の角をもむ（人差し指と親指で生え際の角を10秒から20秒、少し痛い位につまむ）。リンパ球を増やして副交感神経が優位になり、血行が促進され免疫力が高まるといわれています。基本的に、両手の親指、人差し指、中指、小指をもみます。ただし、薬指は交感神経を刺激してしまうので特別な場合以外はもまないようにします。

☆「薬を常用しない」

消炎鎮痛剤など常用すると交感神経が益々興奮し、疲れや、こり、痛みが悪化するサイクルに入りやすくなります。

### ◎Bが多かった人

**副交感神経が優位になった事による疲れを感じやすい人**

少し歩くだけでも疲れる。やる気が起こらない。他人の目が気になる。小さなことが気になる。落ち込みやすい。

朝起きるのが億劫になる。筋力が弱って、肩、背中、腰が疲れ、痛む。下痢をしやすい。体温が低い。など

### ●Bタイプの疲れの場合どうしたらいい？

※同じ疲れでも交感神経緊張時の疲れの解消に必要な方法では、逆に疲れを悪化させてしまいます。

☆「日光をよく浴びる」

筋力や代謝の効率などの体の機能が低下し、いつも脈拍、血圧、血糖値が低下した状態にあります。そのため、「体を動かしたくない」という気分になりやすいのです。交感神経を刺激するために日光をよく浴びることから始めましょう。

☆「その日のうち」に寝る

副交感神経の緊張が続き、血管の拡張状態が続いたことで、血流が溜まり、体温が下がり始めている事に原因があります。

これを解消するには、少し動いただけではだめです。数週間かけて、生活のリズムを取り戻す必要があります。

遅くとも午前0時までには寝て、日の出と共に起床する。そして、日中は活発に活動するような、交感神経を刺激する生活を心がけましょう。

### ◎AとBの差があまりなかった人(1～3くらい)

体調がよい人は、自律神経のバランスがとれており、あまり疲れで悩まない人

体調の悪い人は、自律神経の働きが、不安定になっている人

## ★免疫力を高める(調整する)ために

### ①喫煙を控える

タバコ煙は、直接肺に吸入する為肺に存在する免疫細胞や肺組織に影響があります。免疫力が低下し、その結果肺がんなどを誘発するリスクが高まります。

### ②適度の飲酒を心がける

アルコールやその代謝物は、免疫毒とさえ言われています。常習飲酒家は発がん率が高いこと、呼吸器系感染率が高いことが最近分かってきました。アルコールは免疫力を弱めます。

### ③質の良い睡眠

睡眠の乱れによって、免疫力は低下します。快眠は大事です。たとえ、心労があつて眠れなくても、体を横にして休めるだけで免疫力は高まると言われています。20分位の昼寝でも免疫力を高めます。これは、体内のメラトニンというホルモン物質の増加によるもので、このメラトニンが活性酸素という有害物質を減少させるからです。

### ④無理のない適度な運動

免疫力を高めるには適度な運動が効果的です。体内にウイルスが侵入してきたときに戦う免疫細胞が、運動する事によって活発に働くこととなります。ウォーキングやジョギングなど軽めの有酸素運動の継続が免疫力を高めます。

### ⑤笑う

(※1)

笑うと身体の免疫力がアップします。笑うとNK細胞の活性化につながるからです。生命活動を維持するために必要な神経、主に内臓器官の働きを私たちの意識とは無関係にコントロールしている自律神経に変化をもたらし、身体中の様々な器官に刺激が与えられます。この時笑いによる脳への刺激が神経ペプチドという免疫機能活性化ホルモンの分泌を促し、このホルモンの影響でNK細胞はたちまち活性化され、さらに強力な戦士として癌細胞などを攻撃します。作り笑いでも活発になります。

※1 NK(ナチュラルキラー)細胞は、自然免疫の主要因子として働く細胞阻害性リンパ球の一種であり、特に腫瘍細胞やウイルス感染細胞の拒絶に重要である

### ⑥ストレスをためない

ストレスは免疫の乱れの敵です。ストレス状態になるとそのストレスを緩和しようと防衛反応として脳下垂体からアドレナリンなどのホルモンが分泌されます。これらは交感神経の機能を活発にして副交感神経の機能を抑えます。

# あなたの「健康度」をテスト

質問ごとに、AかBの当てはまるほう、どちらかにチェックを入れて下さい。

(どちらとも言えない場合は、無理に入れなくて結構です。)

ABそれぞれの合計数を出して下さい。

	テーマ	A	合計□個	B	合計□個
Q1	肌の色	<input type="checkbox"/>	どちらかというとき色黒	<input type="checkbox"/>	どちらかというとき色白
Q2	体型	<input type="checkbox"/>	筋肉質(引き締まっている)	<input type="checkbox"/>	ふっくら、ぽっちゃり型
Q3	体温	<input type="checkbox"/>	体の冷えを感じるが多い	<input type="checkbox"/>	体が冷えることはあまりない
Q4	体力	<input type="checkbox"/>	無理をしすぎて疲れる	<input type="checkbox"/>	少し歩くだけでも疲れる
Q5	動作	<input type="checkbox"/>	動作は機敏、歩くスピードも速い	<input type="checkbox"/>	体の動きはゆったりしている
Q6	体のトラブル	<input type="checkbox"/>	胃炎や口内炎やニキビになりがち	<input type="checkbox"/>	どちらかというときアレルギー体質
Q7	胃腸	<input type="checkbox"/>	下痢よりも便秘になる方が多い	<input type="checkbox"/>	便秘より下痢をする方が多い
Q8	性格①	<input type="checkbox"/>	何事も集中してやりすぎる	<input type="checkbox"/>	あまり無理はしない
Q9	性格②	<input type="checkbox"/>	喜怒哀楽が激しい	<input type="checkbox"/>	おっとりして穏やか
Q10	性格③	<input type="checkbox"/>	他人の目、意見は気にしない	<input type="checkbox"/>	他人の目が気になる
Q11	性格④	<input type="checkbox"/>	悩みがちな性格だ	<input type="checkbox"/>	あまり悩まない
Q12	性格⑤	<input type="checkbox"/>	活動的	<input type="checkbox"/>	静かで落ち着いた
Q13	食べ方	<input type="checkbox"/>	食事の時間は短い	<input type="checkbox"/>	食事の時間は長い
Q14	食べ物①	<input type="checkbox"/>	肉類や脂っこいものをよく食べる	<input type="checkbox"/>	野菜やあっさりしたものを好む
Q15	食べ物②	<input type="checkbox"/>	刺激の強いものより、甘いものを好む	<input type="checkbox"/>	辛い物など刺激のあるものを好む
Q16	入浴	<input type="checkbox"/>	入浴時間は短い	<input type="checkbox"/>	入浴は、湯船にゆっくり浸かる
Q17	薬	<input type="checkbox"/>	定期的に飲んでる薬がある	<input type="checkbox"/>	薬は出来るだけ飲まない
Q18	生活	<input type="checkbox"/>	仕事など忙しいのは当たり前	<input type="checkbox"/>	忙しい生活は、出来るだけ避けたい
Q19	睡眠	<input type="checkbox"/>	睡眠不足になりがち	<input type="checkbox"/>	睡眠時間は十分に取っている