

免疫力を上げる方法

新型コロナにインフルエンザ、また鳥インフルエンザも流行っています。見えない敵=ウイルスに感染しないように、更に気をつけましょう。

そもそも、人類は、ウイルスとともに進化をしてきたそうで、ヒトの胎盤なんかもウイルスとの闘いの名残だせそうです。結局、病気にならないようにするには、自己免疫力を高めることが、最も大切なことでしょう。

順天堂大学医学部免疫学特任教授の奥村 康先生が、免疫力を上げる方法を3項目に渡って紹介しています

1. 生活習慣

- (1) 毎日の「**大笑い**」・・・カラオケ・スポーツ観戦・家庭菜園・映画鑑賞でも OK
頭の中を真っ白にする時間を作ると、NK 細胞が活性化し、免疫力が高まる。
- (2) 朝のルーティーンで**腸内環境**を整える、
朝食を摂る&朝日を浴びる をストレスを溜めない程度のほどほど主義で実行する。
- (3) 平熱を **36.5 度以上**にする。
スロースクワット等で筋肉量を増やすと、体温が上がり、NK 細胞が活性化する。
- (4) 一年中、**体の冷え**を防ぐ。
特に、首、手首、足首を冬場の冷え、夏場のエアコンから守る。
- (5) 毎日の「**ちんたら**」運動（激しい運動は免疫力を下げ、感染症にかかりやすくなる。）
息切れしない運動、ウォーキング（森林浴が相乗効果あり）がベスト。
- (6) 風呂は **40℃**で **15 分**の**半身浴**（シャワーよりも湯船）
手浴 42℃で 3 分⇒冷水 10 秒を 5 回リピート、足浴 42℃で 10～15 分も効果的
- (7) **清潔過ぎない生活**
皮脂を洗い流さない（石鹸・ボディソープは 2～3 日に 1 回）、手や体を洗い過ぎない。
- (8) **睡眠の質**を上げる。・・・夜 10 時～深夜 2 時に NK 細胞が活性が低下する。
寝る 3 時間前から、夕食を終え、体を温め、ブルーライト（スマホ・パソコン）を見ない。

2. 食事

- (1) **よく噛み**、楽しく会話しながら（**唾液の分泌**を活発にして）食事をする。
- (2) 食後 30 以内の**乳酸菌**（ヨーグルト 200ml）と夕食の**納豆菌**摂取
- (3) **にんにく**&**しょうが**を使って調理する。
- (4) 牛・豚・鳥の**肉**をまんべんなく摂取して、タンパク質不足を防ぐ。 ※落ち込んだ時は焼肉!
- (5) 彩り豊かに、毎日**野菜**を食べる。
- (6) **果実**を摂る。
- (7) 1 日 1 個以上の**卵**を食べる。
- (8) **海産物**を摂る。
- (9) **きのこ類**を摂る。



3. セルフメンテナンス

- (1) ストレスを溜めない生活（いい加減）を送る。（完璧主義はストレスの原因）
- (2) 複式呼吸で自律神経を整える。（カラオケで歌うのも同じ効果）
- (3) リンパマッサージでリンパ液を循環する。
- (4) 上半身&下半身のストレッチ
- (5) 手の反射区マッサージ
- (6) 爪もみで自律神経を整える。

