

Dr.Horiguchi の健康コラム No.43(2017.6.13)

免疫機能について

常に免疫力を強化しておけば、大抵の病気を防ぐことができます。免疫力とは、正確には“免疫機能のバランスが良好であること”を言います。健康を維持するためには、いつも免疫機能を良好にしておかなければなりません。どんな時に免疫機能が悪いと感じるかは、人によってまちまちです。頻度的に多いのは「身体がしんどい」とか、「関節が痛い」とか、「風邪を引きやすい」というのが多いです。大抵は身体に炎症が起こっている姿を指しています。繰り返される心身のストレスや過労によって脳の視床下部～交感神経～副腎髄質が緊張し、免疫機能のバランスが悪くなります。特にリンパ球の働きが悪くなります。それら自律神経と免疫バランスの不調で、炎症が起こりやすくなります。この炎症が、身体の微熱、倦怠感、関節痛になっています。免疫機能を落とさないためには、心身のストレスを減らして下さい。そして十分に睡眠をとって下さい。同時に免疫機能が破綻しないように、身体をケアして下さい。それにはグルタミン（小麦）、亜鉛（海のカキ、青パパイヤ）、ベータグルカン（ハナビラタケ、海藻、パン酵母）など、免疫機能を維持するための材料を十分に摂取しましょう。またビタミンC、ベータカロテンなど緑黄色野菜も摂って下さい。盤石な免疫機能を維持すれば、少なくとも大病になりにくいと言っていいでしょう。これからも健康で楽しい人生を過ごしましょう。

