

Dr.Horiguchi の健康コラム No.82(2020.12.25)

免疫力の低下を防ぐ

病気を防ぐためには丈夫な免疫力が必要です。例えば脳梗塞や心筋梗塞は血管の動脈硬化症による病気ですが、免疫力がしっかりしている方が起こりにくいです。もちろんウイルスによる呼吸器感染症やガンなども、免疫力が盤石であれば発症しにくく、仮に病気があっても治りやすいといえます。免疫力をつくるのは免疫細胞ですが、特に単球やリンパ球が重要です。単球が司令塔的役割、リンパ球が実働部隊といったところです。



指示する単球



働くリンパ球

免疫細胞は自律神経の影響を受けますので、日頃から心身のストレスや過労を避け、睡眠を十分にとりましょう。また、食品の**ギャバ**(ガンマアミノ酪酸)は自律神経バランスを整えるのにとっても有用です。

リンパ球は、主に**グルタミン**というアミノ酸を主食にしています。一方、筋肉を構成する遊離アミノ酸もほぼ**グルタミン**です。ゆえに日頃から沢山の**グルタミン**を摂らなければなりません。尚、リンパ球や単球の働きを高める目的で**ベータグルカン**(多糖体)を摂ると、さらに良好な免疫力を維持できます。



グルタミンを食べる
リンパ球

ところで筋肉の凝りがあると、血行障害のために免疫細胞の循環が悪く、末梢での免疫力を発揮できません。

また、筋肉の凝りの原因物質である**乳酸**は、リンパ球の働きをとっても悪くします。

日頃から深呼吸を取り入れながら、ゆっくりと散歩し、また体操、ストレッチ、入浴、足湯、カイロの貼付も有効です。



乳酸で弱るリンパ球

その他、免疫力を支えるために有効な食品として

青パパイヤ果汁、**ビタミンC**、**亜鉛**、**アルファリポ酸**などがあげられます。尚、還元電子治療は持続的な免疫力の低下には必須のアイテムとなります。