

おさじ

季刊誌 Vol. 18 6月号

身体を守る「ガードマン」を鍛えよう！

備えあれば憂いなし。アフター・コロナの世界を見据えて、今だからこそ！

免疫力

蓮 (はす)

【花言葉】 清らかな心、雄弁、離れゆく愛

薬師台おはな接骨院&鍼灸マッサージ院 免疫力UPアプローチ

ここでは、薬師台おはな接骨院で受けられる、免疫力向上につながる医療機器や施術を紹介しますよ！

1UP 水素吸引 hysell vator ET100

水素ガスを吸入チューブを使って鼻から吸入します。水素の働きで老化や病気の元となる悪玉活性酸素を除去することにより、抗炎症作用、抗アレルギー作用、代謝活性作用など、免疫力向上につながります。

3UP 星状神経節近傍照射療法 スーパーライザー

生体深達性の高い近赤外線を用いた光線療法です。首にある星状神経節に近赤外線を照射します。ストレス等で緊張している

交感神経を正常な状態に戻し、乱れた自律神経を改善することにより免疫力を高めていきます。

2UP ラジオ波 ラジオスティム

ラジオ波（ラジオスティム）高周波温熱治療器で、体の深部まで温める事が出来ます。温熱の届く深さは5~10cm、体内温度を3~5度高めます。施術後も体内温度はすぐに下がることなく、3~4時間維持されます。体内温度が上がることで、免疫力アップが期待できます。

免疫は一日にして成らず！様々なアプローチを継続することが大切です。

たいだいかい
医療法人社団 泰大会
High Touch HighSense
人に優しい医療と介護でみんなを HAPPY に！

こんどう 整形外科

訪問 陽花みり 鍼灸 マッサージ院

薬師台おはなほっぽクリニック

薬師台おはな接骨院 & 鍼灸マッサージ院

薬師台おはな 介護相談所 薬師台デイサービス おはな

おさじとは江戸時代の大奥などで医師を示す言葉でした。身体に栄養を運ぶ“おさじ（スプーン）”のように、皆様に楽しんで頂ける情報をお届けしてまいります。

ロケ地情報

44
APARTMENT
薬師池店

東京都町田市
本町田 3105

町田薬師池公園
四季彩の杜 西園

今回、撮影にご協力いただいたのは、西園内にあるカフェ・レストロン。芝生の丘を見渡せる窓の景色は、町田でも随一の解放感が味わえます。テイクアウトで自然を満喫しながら食事もおススメ！

ドクターもスタッフも、丘の上からの眺めにびっくり！



食後には薬師ソフト！
ロケに際しては屋外のみ撮影とし、シャッターを切る時だけマスクを外し、撮影中の会話を禁止する等、感染対策を取りながら撮影を行いました。

「免疫」とは

私達の身体は、常に外敵や異物の攻撃にさらされています。

外敵とは、ウイルスや細菌など、外からやってきて、疾病を引き起こす病原体。



専属のガードマン。

日々、攻撃を受ける身体。

それらの攻撃から守ってくれるのが、私達の体に備わる「免疫」です。

免疫細胞は血液にのって全身を巡り、異常がないか巡回しています。敵を発見

すると、すばやく排除します。免疫は、24時間休みなく私達の身体を警護してくれ

る、いわば「専属のガードマン」のよう存在です。

また原因はよくわかっていませんが、自らの身体を自己免疫が攻撃してしまう「自己免疫疾患」という病

気もあります。関節リウマチやバセドウ病などは、自己免疫の働きが原因です。

ガードマンの働きは、ときに弱くなり、また、強く鍛えることもできます。

何が免疫を弱めしてしまうのか。何が免疫を高めるために必要なのか。

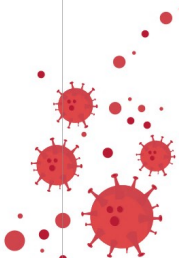
免疫を高めることで、外敵との戦いを有利に進め、疾病を予防し、さらに健康寿命の延伸へと繋げていくために、これから免疫について、一緒に考えていきましょう。

「中に入れない」 + 「流して落とす」

外敵の入り口のひとつである「気道」。外気とともに侵入してくるウイルスや細菌から守ってくれるのが、気道の**繊毛**です。細かい毛で病原体をからめとり、外へ外へと押し戻していきます。

繊毛の働きに重要なのが**湿度**。気道にうるおいを与えるために、**こまめなうがい**は有効です。口腔が潤うと、**唾液の免疫機能も活性化**されます。また、口腔内にとりついた病原体を**「流して落とす」**ことも大切。水を飲んで胃まで流してしまえば、強力な胃酸で退治できます（**耐性を持つノロウイルス**などを除く）。入り口の守りを意識することも重要です。

ウイルスとの戦い。



うがい

飲み

「免疫」を下げる要因。

日々、私たちの身体を守ってくれている免疫。

この大切な防衛が弱くなる原因には、どのようなものがあるのでしょうか。

原因1 → **血流の悪化**

運動不足
喫煙

運動不足になると、血流量が低下して、ガードマンの巡回が少なくなってしまう。
また、**喫煙**は、血管が収縮することで抹消への血流が悪くなります。
いずれも、免疫細胞が敵を発見する機会を減らしてしまうのです。

原因2 → **活動能力の低下**

体温低下

免疫細胞は、温度が低くなると活動が弱まります。たとえば筋肉は熱量が高いので、**熱源である筋肉が減ると免疫が下がります**。
また、様々な原因で血流が低下すると、**身体が冷えてしまい、同じく免疫細胞の働きが悪くなってしまう**のです。

原因3 → **免疫細胞の減少**

生活習慣病

巡回する免疫細胞が少なくなると、**防御力が低下**します。その原因の一つは、**高血糖や高血圧、肥満などの生活習慣病**です。
これらは、体内に炎症を抱えている状態であり、**さらに免疫細胞が駆り出され、結果的に全身への巡回能力が低下**します。

コラム

免疫の観点からすると、**喫煙はオスメできません**。右でも紹介したように、タバコを吸うと、次のような免疫への悪影響が考えられるからです。

- × **基礎疾患の誘発**
- × **血流の悪化**
- × **体温低下**



免疫細胞の働きは、**確率の問題**ともいえます。ガードマンの見落としをどれだけ防げるかが、**疾病予防の要**となります。喫煙は、**いくつもの理由で、敵の発見を妨害**してしまうのです。

「笑い」の効用

笑うことで免疫が上がることは、一般的によく知られています。

最近の研究では、笑うことで、顔の表情筋や腹筋などが運動して、さらに、心

肺機能も活発になり、その運動効果によって免疫が活性化されることがわかってきました。例えば、30分間のお笑い番組を見て笑う

と、お腹の筋肉の運動量は、腹筋12回分に相当するという研究結果もあります。「笑う門には免疫来る」

「免疫」を高めるには。

ここまで見てきたように、免疫にとって大切なのは、免疫細胞をうまく働かせていかに「見落せし」を防ぐか、ということなのです。今度は、ガードマンの能力を高める方法を考えていきましょう。

1 基礎疾患生活習慣病の予防

炎症を抱え込まない← これらの慢性的な疾病は、体内で常に炎症が起こっており、免疫に負荷がかかっている状態です。出来るだけそのような状況を避けるため、日頃から血糖値のコントロール、肥満の防止、禁煙などの生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

2 体温を上げる

免疫細胞の活性化← 体温上昇によって免疫細胞は活性化されます。筋肉は発熱するため、筋肉量の維持・増進は免疫を高めます。身体を冷やさないことも大切です。身体を温める効果のある植物(生姜、シナモンなど)の活用も有効です。また、入浴(湯船につかること)は、効果的な温熱療法です。
※ヒートショックを避けるため40度以下をお勧めします。

3 適度な運動

豊富な血流の促進← 運動により、心拍数を上げ、全身に血液を十分にいきわたらせることで、免疫細胞の巡回機能が高まり、細菌やウイルスあるいはがん細胞などの異物の見落としを防ぐことができます。免疫は確率。時おりまとめて運動するよりも、平均的に豊富な血流を維持することが大切。週2〜3回の適度な運動をおすすめします。(→6ページを参照)

そして、未来へ。

最新の免疫研究 プロバイオティクス。

いま注目されている免疫研究のなかに、腸内細菌叢をさす「プロバイオティクス」があります。免疫細胞は体内のいろいろな場所で作られますが、そのひとつが腸管です。免疫工場である腸内の環境(細菌叢)を整えらるると、より良い免疫が作られると考えられています。

腸内細菌叢を整えるために効果的な方法の一つは、良質な食物繊維を摂ること。良質とは、端的にいえば形ある状態の野菜のことです。ヨーグルトなどの発酵食品でもプロバイオティクスの成果が利用されていますが、最新の研究によって明らかになってきたのは、「野菜を食べる」という昔からの健康の知恵は、やはり正しかったということです。



ドクターからのメッセージ
ご紹介した通り、免疫力とは専属のガードマンのようなもの。働きを高めるか、怠けさせるかは自分次第です。また、このコロナ禍において明らかになったのは、日本社会にもつ「共助」のちからです。一人ひとりがみんなのことを考えて行動する。高水準の公衆衛生に加えて、共助の意識の高さが、お互いを守っています。健康は一日にしてならず。運動、生活習慣の改善。地道な積み重ねこそ健康の王道です。



取材協力 鈴木奈々
こんどう整形外科 医師
薬師台おはなほクリニック 内科担当
東海大学 医学研究科 先端医学専攻
日本内科学会/認定内科医
日本医師会/認定産業医
日本人間ドック学会/人間ドック認定医

腸内細菌叢

腸内には100兆個以上の多彩な菌が共存しています。菌は、種類ごとにまとまって点在しており、お花畑(フローラ)や叢(くさむら)に見えることから、「腸内フローラ」や「腸内細菌叢」と呼ばれています。



次ページ 特集「歩こう!」 さあ、免疫を鍛えよう!



1 ケガをしない

「無理をしない」意識と準備運動

数ある運動の中で「歩くこと」をおすすめする理由はスバリ↓普段から使っている筋肉を動かすことは、**より安全だから。**

特別な動作で身体を痛めた経験は、誰しもあるはず。(大掃除や植木の剪定など)運動も同じです。日常動作であまり使っていない筋肉を急に動かすのは、ケガのもと。

ほぐすべく心拍数を上げることを第一目標として、安全に運動しましょう。

準備運動は、少し大振りの歩行動作をして、痛みが出ないか確認します。



出来る方はゆっくりストレッチ。

歩く時間目安 20~30分
身体が温まる程度の時間を目安に

2 地形を利用する



平坦 まずはゆっくり平地で。慣れてくると心拍数が上がりにくくなります。



坂 ゆるやかな傾斜でもぐんぐん上がります。登坂後の心拍数の上昇を予測して、ペースに注意してください。



階段 急激に心拍数が上昇します。とにかくゆっくり、踊り場で休憩しながら。登った後にピークがきます。

傾斜を意識

さあ、歩いていきましょう。心拍数の上がり方は、傾斜によつてずいぶん変わります。まずは、普段より少し上がる程度を目安に平地から。回数をこなして慣れてくると、心肺機能が向上して、心拍数が上がりにくくなります。

そうしたら、次は坂道を取り入れましょう。うんと心拍数が上がりやすくなります。ただし、登坂後も心拍数が上がり続けるので、様子を見ながら少しずつ。さらに日々の運動に慣れてきたら、階段も活用できます。階段も、心拍数や疲労感のピークは登った後に出現するので注意が必要です。



喉が乾いてからではなく、不足する前に、こまめに水分補給。休憩も、余裕をもって早めに。

あると便利!

スマートウォッチを使うと、心拍数を見ながら調節できるので便利。急に上げすぎず、少し上昇した状態を保ち続けるのがコツです。



動いたら休む

3 休憩と補給も大事

続けることが何よりも大切。楽しく、気長に!

誰にとっても運動の最大の難関は「続けること」。

そのために、一緒に運動できる仲間を作りましょう。続けるためには動機づけが大切。いっしょだから、楽しいから、約束したから、・・・。一人ではなく仲間とだからこそ、挫折せず継続できるチカラが生まれま

4 一緒に歩こう



目標

息が少しはさむ程度の運動

免疫を高めるために、血流を意識した運動を行いましょう。心拍数をほどよく

上げて、免疫細胞を身体すみずみまでいきわたらせます。

効率よく心拍数を上げるためにはウォーキングがおすすめです。人体最大の筋

肉である大腿四頭筋を動かす、安全に、無理なく血流アップを目指しましょう!

厚生労働省「健康日本21」より

歩こう!

心拍数をほどよく上げる! 安全に、効率よく、そして楽しく!



心拍数をほどよく上げる! 安全に、効率よく、そして楽しく!

免疫アップに効く歩き方をご紹介します!