

いつまでも健康な体でどこまでも

けんしょうかい

健翔会だより

122 号

2024・8月1日

発行所

香川県坂出市川津町
(〒762-0025) 3329-14
医療法人社団 健翔会
堀口医院
TEL 0877-45-8686

◎本紙に関するご意見、ご質問がありましたら
お気軽にどうぞ！

<担当>高橋, 青北
TEL 0877-45-8686 FAX 0877-45-8883
HP <http://www.horiguchi-hp.jp>



堀口 裕 先生

皆さん、とても暑いですが免疫力を
丈夫にして、夏バテを防ぎましょう。

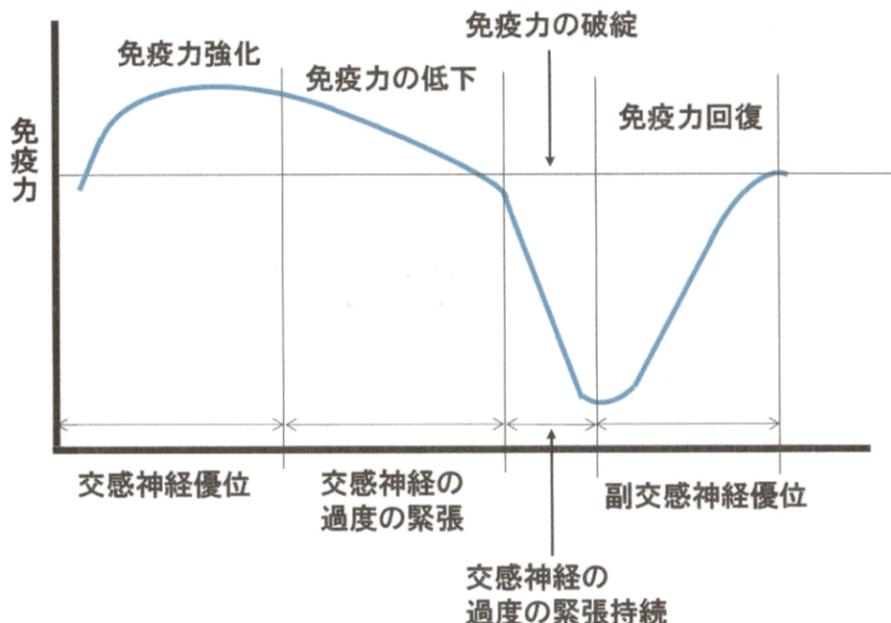
免疫力が命を救う！

これから先は、これまで以上に重い感染症が増えてきます。同時に異常気象がさらに深刻になりますから、外気温の上昇や大雨による災害が増え、人の命はとて危うくなっていきます。大部分は自分たちが招いたことですが、残念ながら、この事態から逃れることはできません。それどころか、もっとひどい環境下で生きなければなりません。

ではどうすれば重い病気に罹らず、健康で生き続けられるのでしょうか？はっきり言えることは、同じ人間であっても病気になり易い人と、病気になり難い人がいるという事実です。それが生まれつきであったとしても、一体何が違うのか。最も重視されるべきは“免疫力”です。正確には“免疫バランス”といいます。免疫力の存在は感染症を防ぐために不可欠です。新興ウイルスが蔓延しても、免疫力が盤石であれば、生き残れる可能性が高いです。ウイルスだけではありません。癌はもとより熱中症、脳卒中、心筋梗塞を防ぐ時も免疫力が重要なのです。

免疫力の安定性は、自律神経のバランス！

丈夫な免疫力を維持するために、とくに重要なことは自律神経バランスを整えることです。免疫力は免疫細胞によってつくられます。とくにリンパ球と単球という2種類の細胞が重要です。免疫細胞は自律神経の影響を強く受けます。自律神経には身体の活発な動きで高まる交感神経と、身体の休息状態で現れる副交感神経があります。たとえば日中の仕事や勉強、運動、その他の活動状態に際して交感神経が強くなります。リンパ球や単球も交感神経の作用を受け、活発に働きます。それによって体調を維持し、仕事や勉強をこなすことができるのです。しかしながら、交感神経活動が過度に持続するとリンパ球や単球の働きは衰え、なかなか回復しなくなります。その状態をさらに続けると、免疫バランスが破綻して大病をすることになります。

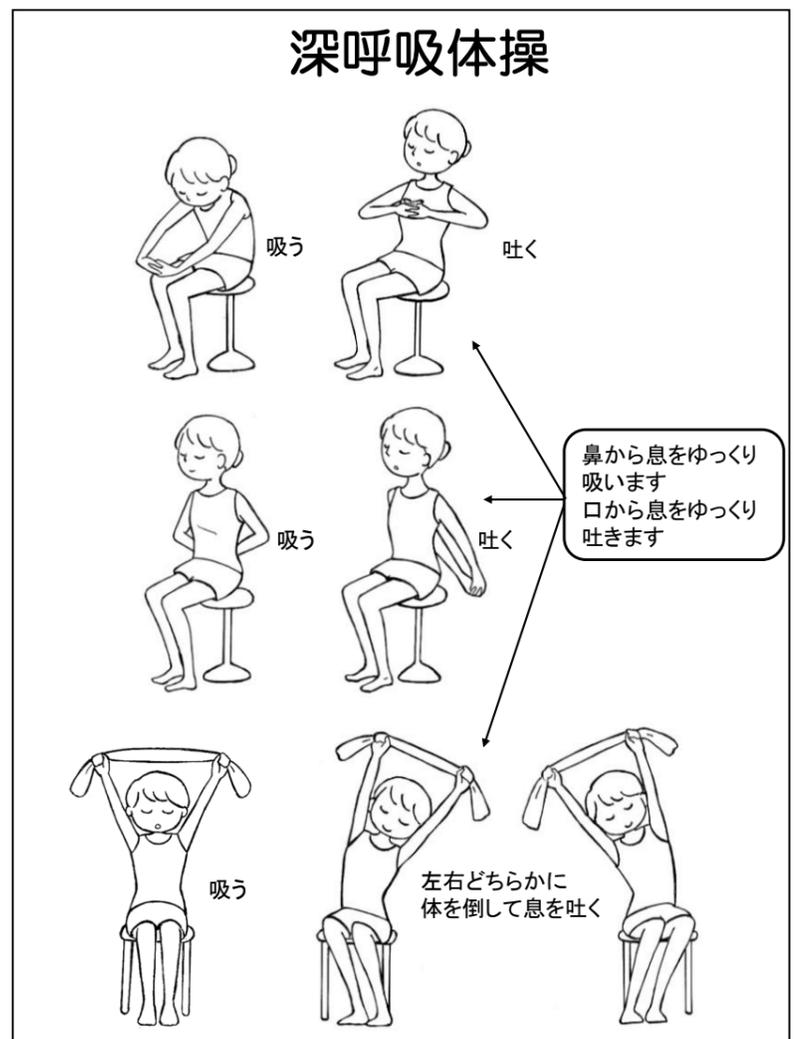


したがって、平生から副交感神経の働きを引き出し、交感神経活動を抑えて自律神経バランスを整える必要があります。このとき副交感神経の免疫細胞に対する作用は、免疫細胞に作用していた過度の刺激を断ち切り、免疫細胞を休ませることにあります。

副交感神経活動を活発にする！

まずストレスや過労を避けてください。また積極的に副交感神経の働きを引き出すために、以下のことを実践してください。

- ①睡眠を8時間とる（午前零時から朝6時までを含むこと）
- ②仕事や勉強中に60分から90分毎に休憩をとる。とくにパソコン業務では30分毎に休憩をとる。そのとき首や肩、背中、脚のストレッチや深呼吸体操、足先のマッサージを行う。また冬場は足裏にカイロを貼る。



- ③1週間に2日、必ず休みをとり、リラックスやリフレッシュの時間を設ける
- ④毎日20分程度、ゆっくりペースで散歩に出る
- ⑤食事は軽めでも必ず3食とる。大麦に多く含まれるギャバ(ガンマーアミノ酪酸)を積極的にとる。可能な場合は健康補助食品を用いる。
- ⑥毎日の便通があるよう習慣づける
- ⑦入浴はややぬるめ40℃とし、短時間でも肩まで浸かる

⑧還元電子治療を行う。これは人の体に電子を与える治療ですが、副交感神経を引き出す作用がとても大きいです。実は交感神経と副交感神経とを比べた場合、交感神経は酸性状態で作用し、副交感神経はアルカリ性の状態で作用します。還元電子治療は体の細胞を酸性から至適なアルカリ性へ回復させるため、すばやく副交感神経活動を優位にします。



MD21



MsD reltec

そのほかに免疫力を丈夫にすることは、免疫細胞のエネルギー源であるグルタミンをしっかりとること、また免疫細胞のエネルギー産生を支えるビタミンCと還元電子治療を行うことです。免疫力が常に盤石なら、大病はしないのです。免疫力を丈夫にし、最期まで健康で過ごしてください。

令和6年6月30日（日）当院 リハビリ室にて、ハズしまぶくろクリニック 院長 医学博士 島袋隆 先生の特別講演が開催されました。先生は外科医であり、これまで大勢のがん患者さんを救命してこられました。常に患者さんに寄り添った立場で医療を行っており、先生のお話に皆さん心打たれました。



令和6年7月20日（土）当院 リハビリ室にて、るい動物病院 院長 山口真紀子 先生の特別講演が開催されました。車で往診を行っておられ、ペットと飼い主さんにとっても安心感を与えておられます。先生に診て頂いたペットは本当に幸せです。



けんしょうかい川柳は次号に掲載させていただきます。

けんしょうかい川柳 選考委員会