



# 問屋町 第32号

## すこ 健やかLetter

発行日：2019年2月27日 発行元：協同組合青森総合卸センター

この冬、インフルエンザが猛威を振るい、自分や家族が感染し、会社を休まなければならなかったという人が多かったのではないのでしょうか。今回は、「カゼニモマケズインフルエンザニモマケズな身体」の作り方をご紹介します。



### かぜや病気に負けない!

### 真の免疫力を手に入れろ!



かぜやインフルエンザはもちろん、がんなどの様々な病気から私達の身を守っている「免疫」。その免疫システムにおいて重要な役割を果たしているのが、白血球の一種「リンパ球」です。リンパ球は血管の中を巡って体中を巡り、ウイルスに感染した細胞や、がん細胞などを退治しています。このリンパ球の働きに、自律神経の一つ「交感神経」が深く関わっていることが、研究によってわかりました。

### 真の免疫力を手に入れるための2つの秘訣

- ① リンパ球には、リンパ節に留まりウイルスなどについて学習する「学習モード」と、体内を巡る「パトロールモード」があります。免疫システムをよく働かせるには、この2つの上手な切り替えが必要です。
- ② 現代人は交感神経が活性化しがちで、「パトロールモード」の時間が不足しています。まずは十分寝て、昼間はリラックスタイムを作りこまめに休憩し、交感神経を緩めましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

# リンパ球の「学習モード」と「パトロールモード」

リンパ球には2つのモードがあり、免疫システムを効率的に機能させるにはこの切り替えが重要です。

交感神経が活性化すると、リンパ球は交感神経が張り巡らされた「リンパ節」に留まり、「学習モード」に入ります。ここでウイルスなどについて学習し、血液中に出た時に備えます。一方、交感神経が緩むと、リンパ球は血液中に放出されて「パトロールモード」に入り、体中を巡ってウイルスに感染した細胞やがん細胞を退治します。

多忙でストレスの多い現代人は、交感神経が活性化したままになりがち。リンパ球を効率よく働かせるため、意識的に交感神経を緩めてみましょう。



## すぐ始められる！交感神経の緩め方



十分な睡眠

睡眠時は最も交感神経が緩みます。毎日7時間以上睡眠をとる人は、6時間以下の人と比べ、4倍以上かぜを引きにくいという研究結果もあります。

### 自分の好きなことをする

落語を聞く、映画鑑賞をするなど、自分が好きなことをするのも、リラックスして交感神経が緩みます。

ただし、興奮することや、激しい運動は、交感神経を逆に

活性化させてしまうこともありますので、注意してください。



横になること自体に交感神経を緩める効果があります。13時～15時の間に30分程度が理想的。



昼寝

### ウォーキング



軽度の運動はリラックス効果があります。天気や景色などが良い影響を与えることも。



足湯

気持ちいいと感じる程度のぬるめのお湯がおすすめです。熱過ぎると逆効果になる場合も。