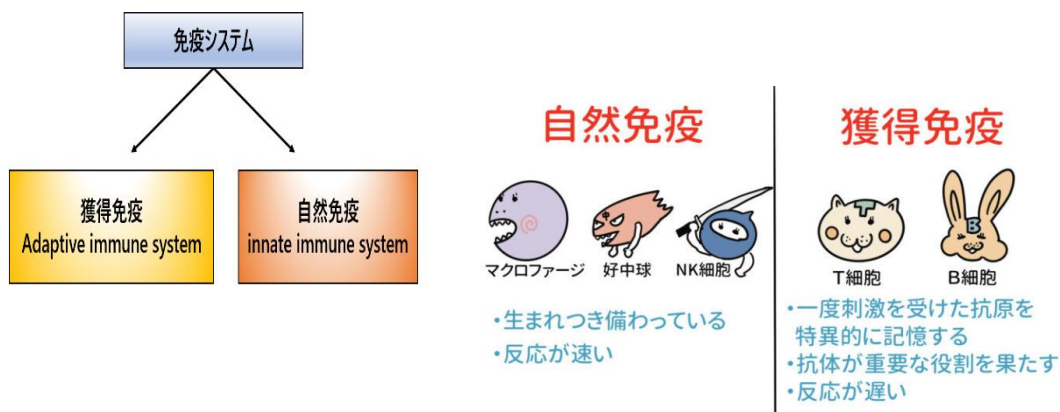


毎日暑い日が続き体も辛く体調も崩してしまいがちです。  
こんな時こそ無理をせず暑い時間の外出を避け早起きして朝活をしてみることをお勧めいたします。  
いつもより早く起き活動することで気温の低い時間に効率よく家事や仕事もはかどりま  
す  
一日24時間は変わらないので時間の使い方で少しでも心地よく過ごせるようにしたいもの  
ですね。  
先月号でも免疫について書いてきましたが、こんなに暑いと体力、気分も落ち込みがち  
そんな時免疫力が下がることで病気へとつながっていくことも少なくありません  
様々なことに気を配り生活することで、少しでも健康でありたいものですね・・・

### 免疫を高めるためには・・・

免疫力を高めようという言葉は耳にすることも多いと思います  
免疫学では血液中の白血球の割合と数を調べるといいます  
その数値は自律神経とつながっています  
つまりストレスなどで自律神経が乱れると、免疫力も低下するわけです  
病気になるのも治すのもストレスがかかるということ、そこをコントロールするか否かに  
より、変わってくることも考えられるようになってきました。



白血球は自律神経が支配しています。

自律神経は体を作る約60兆個もの細胞を無意識に調整している神経です

自律神経には交感神経と副交感神経がお互いにシーソーのようにゆっくり動くことで私たちの体調は整えられています。

交感神経は体調を興奮させる働き主に活動している時間に優位になりその末端からアドレナリンという神経物質が分泌され心臓の波動を高め血管を収縮して血圧を上昇させていくことで体が活動的になります。一方で副交感神経は急速時や食事をする際に優位に働く神経でアセチルコリンという物質を分泌して心臓の波動を緩やかにして血管を拡張させ心身をリラックスさせ体調を整えます

副交感神経が優位になると細胞の分泌や排泄が促進され食欲や排便も促進されます

**ストレスは万病のもとという言葉があります**

精神的、肉体的ストレスは自律神経バランスの乱れをもたらす元区で主に交感神経の緊張を促すことがわかりました。

仕組みがわかれば根本的原因であるストレスを取り除き自律神経の働きを整えて免疫力を回復させればどんな病気も根治にむかっていくでしょう。



## 免疫を高める食事

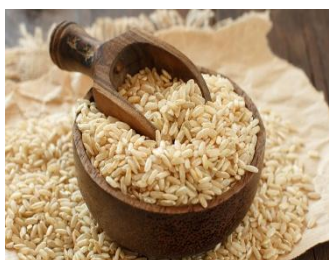
玄米や発酵食品を中心にしましょう。

玄米には炭水化物、タンパク質、脂肪、ビタミン、ミネラルなどの栄養素のほとんどが含まれます。

免疫力を高めるには玄米に勝るものはありません。

小魚や小エビ、豆、ゴマ、漬物、みそ、納豆など発酵食品が完成された生命体としての食品といえるのでぜひ取り入れてください。

食物繊維で腸管を動かします。玄米の殻やキノコ、海藻などが含む食物繊維が体内に入ると肝はこれを消化しようと腸管を動かし副交感神経を刺激します。食物繊維は腸内で発生する活性酸素の除去にも役立ちます。



ゆっくり時間をかけ味わい深く食しましょう。

副交感神経は噛むことで刺激されるので、ゆっくり味わいながら食べましょう。過食も防げます酸味、苦み、辛味を適度に取り入れましょう。

体にはいろんなものに対して反射が起こります。

不快なものから逃れようとする仕組みがそもそも備わっていて、この反射をつかさどっているのが副交感神経です。

酸味も生体にとって不快なものの一つにあげられこれが口に入ると排泄しようと副交感神経が刺激されます。苦み、辛味も同じです。

**水分も適度に取ります。**このことで泌尿器系を刺激することで、副交感神経の働きは促されます。この時期脱水を防ぐ意味からも水分摂取は必要です。飲みすぎは良くなく、体が必要とする量を摂取します。

免疫力が下がっているとき歯茎が腫れたりすることもありますので、体を休めコントロールすることで免疫力を上げていくことも大切です。食事はすぐにでも改善していけます。早速実行してみましょう。

まだまだ暑い日が続きます。バランスよく食べ生活リズムの改善、質の向上を心がけ、いきいきと生活していければうれしいですね。

歯科衛生士 棚木 誠子