

免疫の力

鍼灸師
寒川 友梨香

コロナの変異ウイルスが出現するなど、まだまだ世界中が大変な状況です。このような中で私たちはどのように生き抜いていくのか。それには免疫の力がキーになると思います。

コロナがワクチンで対抗出来たとしても、今後新たな感染症流行が起こるかも知れません。ただ不安や恐怖を抱くのではなく、自分の免疫をしっかりつけ、未知のウイルスに負けない身体作りをする必要があるのです。

まず、免疫とはどういったものなのでしょうか。様々な考え方がありますが、私が学んだあるひとつの視点から免疫を考えたいと思います。

免疫とは白血球のことです。白血球は、体内でウイルスや細菌と戦う兵隊さんのような役割を果たしてくれています。この白血球の数が6000個程度あることが必要です。白血球が少なすぎると細菌やウイルスに感染しやすくなります。

逆に、増え過ぎても良くありません。正常な細胞を不必要に攻撃

してしまう自己免疫疾患や、身体のシステム異常で起きる白血病などになるリスクが高くなります。

もう一つ、白血球の中の成分であるリンパ球の割合も大切です。38%前後であれば安定していると言えるでしょう。

このリンパ球の割合は、身体が交感神経に偏っているのか、副交感神経に偏っているのかを知ることが出来ます。リンパ球数が少なければ少ない程、交感神経に偏っていると言えます。副交感神経II病気になる(免疫が安定しやすい)と、考える方もいるかもしれませんが、

しかし、そうではありません。何事もバランスが大切なのです。どちらかに偏りが生じてしまうと、免疫の安定は崩れ、病気になるリスクは高くなってしまいます。大切なことは、バランスなのです。

免疫は、白血球数(6000個)とリンパ球の割合(約38%)で安定が保たれます。

免疫を安定させる方法は様々ですが、生活に取り入れやすいものをご紹介します。

- ・身体のコリを取り、溜まった老廃物を流す
- ・腸内環境を改善 善玉菌を増やす
- ・適度な運動
- ・水分を摂る
- ・バランスの良い食事(出来れば、添加物の少ないものを)
- ・入浴で身体芯まで温まる

先が見えない日が続きますが、できることから始めてみてはいかがでしょうか？
コロナに負けず、しっかり生き抜きましょう！



メディカルスパ西鎌倉



住所 鎌倉市西鎌倉1-18-3
TEL 0467-33-0121
営業時間 9:00~18:00 (最終受付) *予約制
休診日 日曜・祝日
施術メニュー
鍼灸(一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)
心理カウンセリング 医療リンパドレナージ ヨガ
アロマセラピー カイロプラクティック オステオパシー
HP <https://www.medi-spa.jp/kamakura/>

メディカルスパみなとみらい



住所 横浜市中区桜木町1-1-7 コレットマーレ3F 医療モール内
TEL 045-263-6848 (鍼灸院)
045-651-2588 (カウンセリング)
営業時間 *予約制
[月~金] 11:00~19:00 (最終受付)
[土・日] 10:00~18:00 (最終受付)
休診日 祝日
施術メニュー
鍼灸(一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)
心理カウンセリング
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

メディカルスパもみじ坂



住所 横浜市中区花咲町3-103-3 ペイビュー横浜2F
TEL 045-567-6848
営業時間 *予約制
[月~金] 11:00~19:30 (最終受付)
[土・日・祝] 10:00~18:00 (最終受付)
休診日 不定休
施術メニュー
鍼灸(一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)
医療リンパドレナージ
HP <https://www.kens-clinic.jp/momijizaka/>