



# ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol, 4 3月号

## あなたの免疫力は 大丈夫ですか？

免疫とは血液の中にある白血球の働きです。白血球が細菌を食べて殺したり、ウィルスに対して対処の命令をだしたり、がん細胞を殺したりします。

その白血球の数は実は自律神経の働きによって増減されています。

自律神経は体全体にあり、様々な指令を出し体をコントロールしています。心臓を動かしたり、食べ物を消化したりする時に自律神経は働いています。

また、自律神経は「自律」という言葉の通り自分の意志ではコントロールできません。

心臓に「動け！」と命令している人はいないと思います。(笑)

自律神経には交感神経と副交感神経の二種類がありバランスを取っています。

簡単に言うと、交感神経↓興奮させる副交感神経↓リラックスさせる働きがあります。

通常白血球に含まれる成分は

- 1、マクロファージ…5%
  - 2、顆粒球…60%
  - 3、リンパ球…35%
- となっています。

そして自律神経のバランスが崩れ、数が増えすぎたりすると様々な症状を引き起こします。

交感神経が優位だと顆粒球が増え、体内の有益な常在菌まで攻撃してしまい化膿性の炎症が起こりやすくなります。(一般的に言う膿)

また新陳代謝が促進されすぎ、組織の破壊が起こります。

副交感神経が優位だとリンパ球が増え、アレルギー疾患が起こりやすくなります。

ストレスがかかった翌日などに顔に吹き出物が出来たことはありませんか？

これはストレスにより交感神経が優位になり、顆粒球が増え、正常な皮膚を攻撃し炎症が起こっているのです。

一般的にストレスがかかると交感神経が優位になります。

慢性的なストレスにさらされ交感神経が優位な状態が長く続くと、顆粒球が増え細胞をどんどん破壊していきます。そして最終的にはがんになったり、潰瘍ができてしまいます。

では逆に副交感神経が優位な場合はどうなるでしょう？

運動不足だったり、だらだらした生活をしていたり、おいしいものばかり食

べて飽食状態だと副交感神経が優位だと考えられます。

副交感神経が優位だとリンパ球が増えます。この状態が長く続くとリンパ球過剰体質になり多少の刺激にも過敏になってしまいます。そしてアレルギー反応を引き起こしていきます。

どちらが良いとかではなく、交感神経・副交感神経のバランスが大切です。どちらかに偏っているのは体に悪影響を及ぼします。

ストレスがかかり交感神経優位の人はリラックスすること・笑うこと、食べすぎ・運動不足で副交感神経が優位の人は運動をし交感神経を活性化することが必要です。

家庭で出来る方法としては40℃くらいのお風呂に20分以上浸かると、交感神経優位だった体が副交感神経優位にスイッチが切り替わりやすくなります。イライラしていたり、ストレスを感じている人は試してみてください。好きな香りのする入浴剤を入れてみるのも効果的です。

すぐに効果を感じるのには難しいかもしれませんが、毎日継続して続けて行くうちにスイッチが切り替わりやすくなり良く眠れるようになってきます。是非、お試しください。

## 予約優先制

予約はこちらへ↓

キュウナヨウツウオ-ゴトウ

048-942-0510

診療時間のみ受付です

## 診療時間

9:00 ~ 12:30

15:00 ~ 20:00

土曜日は午前中のみ

日曜・祝祭日は休診

ごとう整骨院

携帯サイト

