

心・体・暮らしに寄り添う クリニックちくさヒルズ通信 NO.3

感染症から自身を守る 免疫力のサポート

2021年5月号

前号(4月号)で各種感染症の脅威に備えて免疫力を強化することの大切さをお話しましたが、今号ではもう少し詳しくお話ししましょう。



免疫機能が下がる原因の一つとして、ストレスや不規則な生活が続くことによって自律神経に乱れが起き、この結果として免疫機能が低下してしまいます。自律神経は血液や呼吸など体の機能をコントロールする神経で、交感神経(活動をサポートする神経)と副交感神経(休息を促す神経)からなっており、これらがバランスよく機能することによって健康が維持されています。しかし、このバランスが崩れると体に色々な変化をきたします。例えば体温が下がると免疫細胞の動きが鈍くなります。又、唾液にはウイルスを攻撃する抗体が含まれており、唾液の量が減ると抗体の数も減ってしまいます。

もう一つは、腸の中の環境が悪化すると免疫細胞が活発に動かなくなります。そもそも腸の中には免疫細胞の約7割が存在していると言われています。腸は食べ物などの通り道で、常にウイルスなどの危険にさらされています。そのために体に有害な物質が侵入しないように多くの免疫細胞が腸内で活動しています。その活動を適切に保つためには腸内に棲む「善玉菌」と「悪玉菌」とのバランスを保つことが重要であり、名の通り「善玉菌」の多いことが大切あり、逆に「悪玉菌」が増えると免疫細胞の動きが落ちてしまい腸内環境を悪くしてしまいます。又、自律神経の乱れは活性酸素の過剰な発生を招き、細胞や組織を傷つけウイルスに対抗できなくなってしまいます。

一向に収束の気配が見えない新型コロナウイルスの感染拡大で、今、自律神経のバランスを整え**免疫力を高める**ことの重要性が注目されています。



4月、5月号で続けて免疫力を付けることの大切さの特集しましたが、現在変異種による新型コロナウイルス感染も拡大しています。当院では免疫力を高めるための治療を行っています。
是非ご相談ください。



春に多い「めまい」・「耳鳴り」 あなたは 悩まされていますか？



これも自律神経の乱れが原因かも？

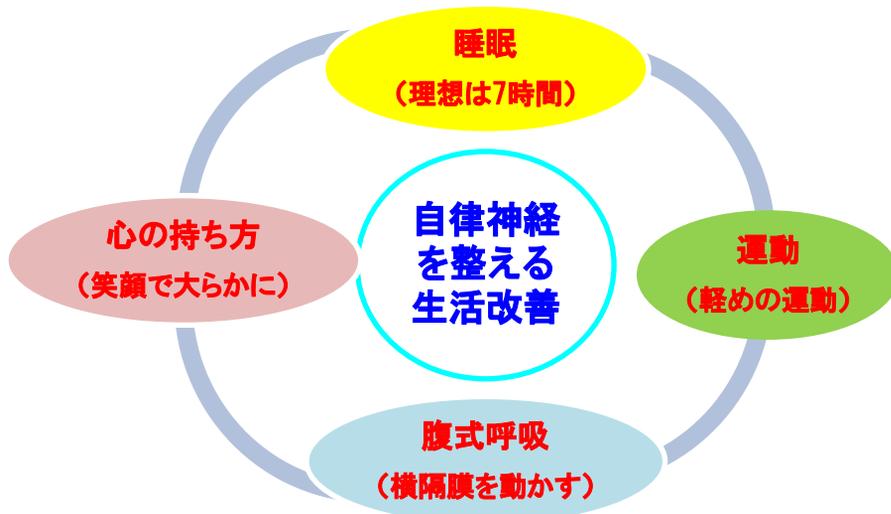
表面でも触れましたが、自律神経は交感神経と副交感神経からなっています。交感神経は昼間に活発化するのに対し、副交感神経はリラックス状態にある夜間や睡眠中に優位に働く神経で、この二つの神経がバランスよく働くことで健康な体が維持されているのです。しかし、いつも良好なバランスをとれているのではなく、自分の意思でコントロールできない厄介者なのです。

人間関係など社会的なストレスは勿論のこと、人の体は春など気温の変化も大きなストレスになっています。人間の体は気温の変化に合わせて交感神経、副交感神経の働きを切り替え体温調整をしています。

- 寒いとき → 交感神経の働きで血管を収縮させて体内の熱を閉じ込めます。
- 暖かいとき → 副交感神経の働きで血管を広げて血流を促し、体内の熱を放出します。

春の時季は寒かったり、暖かだったり気温の変化が激しくなります。そのために交感神経、副交感神経の切り替えを頻繁に行わなければなりません。オーバーワークで二つの神経のバランスが崩れてしまい、どちらかが活発になりすぎると、「めまい」・「耳鳴り」と言った症状があらわれるのです。

- 交感神経が働きすぎると → 血管が収縮するので血行が悪くなり脳に十分な血液が行き渡らなくなり、酸素不足でめまいが起こりやすくなる。耳も同じで血液の巡りが悪くなると耳鳴りを起こします。
- 副交感神経が働きすぎると → 血管が広がり血圧が低下して、めまいや耳鳴りが起こります。



クリニック受付 プロフィール
日景 紗英
管理栄養士免許を持つものの
ジャンクフードが大好き。
化粧品メーカーの企画開発部に勤めた後、
現在のクリニック受付に至る。
趣味 釣り、車、ライブ、ドラム演奏、漫画
お取り寄せグルメ探し

広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」
発行元 医療法人財団檜扇会 クリニックちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F
info@clinic-chikusahills.com
発行責任者 林 衆治(院長)
編集・発行 医療法人財団檜扇会 クリニックちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)
発行日 毎月10日

