

生活ストレス」に注目!

の力ギは 活性化です!



4月は、^{ふたんに}ストレスを感じやすいとき。その不調はもしかすると免疫力が落ちているのが原因かも!

今や結婚、出産したあとと積極的に働く人が増えてい

ます。働く女性の存在が社会でも企業でも大きな原動力となっている昨今。けれども、オンもオフも多忙な女性が増え、精神的にも肉体的にも疲れている人が増えつつあるといえます。そして、その疲れが出やすいのが4月な

4月は、企業では

春こそナチュラルキラー細胞の活性化を

これについて、東京・衣理

クリニク表参道 院長の片桐衣理先生

「人の体には、『自律神経系』、『内分泌系』、『免疫系』という3つのシステムがあり、相互に影響を与え合いながら全体のバランスを保つところから外部からストレス

などの刺激が加わると、自律神経系のバランスに崩れが生じ、内分泌系や免疫系にも影響を及ぼしてしまいます」

その対策法として先生は、「まずはストレスの原因となる問題を見つめなおし、解決手段を探すことが重要。ストレスが続くと蓄積し、症状が重くなることもあるため、リラックスする時間を作りましょう。さらに前に申し上げた通り、ストレスは免疫力を低下させて風邪などの体調不良を引き起こす可能性もあるので、日ごろから免疫力をアップさせる工夫も大切です」

そして、「免疫力を上げるうえで有効なのが、『ナチュラルキラー細胞』(以下、NK細胞)を活性化させること」と強調します。

「NK細胞とは、病原体などの侵入物が体内で増殖して悪影響を及ぼす前に対処する自然免疫の主要因子です。特に風邪やインフルエンザなどウイルス感染細胞の拒絶にあた

り重要な働きをします。徹夜や不規則な食事などの生活リズムの乱れは、このNK細胞にマイナス影響を与え、免疫力の低下につながります。ですから、まずは規則正しい生活を送ることで、また体を温めるのも有効なので、適度な運動を定期的に行い、毎日入浴して芯から体を温めましょう。睡眠中は免疫細胞の働きが活発になるため、十分な睡眠をとることも重要です。日ごろから乳酸菌を摂取することもおすすめです。と

いうのも、乳酸菌にはNK細胞を活性化する働きがあるため、腸内の乳酸菌が増えることで、NK細胞が体内でしっかりと働き、免疫力のアップが期待できます」



片桐衣理先生
衣理クリニック表参道 院長。内科医・美容皮膚科医。日本内科学会、日本美容外科学会、日本抗加齢医学会評議員。テレビ、雑誌などのメディアでも活躍。

生活リズムを整えることは、免疫力を高めるための第一歩です。睡眠不足や過度のストレスは、NK細胞の働きを抑制し、病気のリスクを高めます。毎日の生活習慣を見直し、体を温め、十分な睡眠をとることで、免疫力を自然に高め、健康な生活を送りましょう。