

高橋剛商会ニュース



お客様・販売者・メーカーの絆となる情報交換誌です。

(株)高橋剛商会
〒170-0002
東京都豊島区巢鴨
2-16-4-203
TEL 03・3576・5811
FAX 03・3576・5815
フリーダイヤル
0120・76・5812

暮らしの中から免疫力アップ！ 免疫力低下の原因と、日頃からの対策を紹介！！



こんにちは上田です。日増しに日差しが強くなってきましたね。六月は一年中でいちばん紫外線が強くなる時期です。それに梅雨だから、カビや微生物も大繁殖し、身体への負担がぐんぐんアップ。体の「免疫系」はフル稼働状態でしょうね。



二月から先月までの「高橋剛商会ニュース」で、『バランスα』が免疫力のコントロールに役立つことは何となくわかりました。

それ以外に普段の暮らしの中で「免疫力」を強くしたり、改善したりできないのかしら？最近「免疫」づくしの難しそうなお本ばかり読んでいるヒラキさんに聞きました。



1 免疫力低下の三大要因

ハイ、ヒラキです

上田：夏に向けて「免疫力」を上げておきたいのですが、簡単に始められる良い方法ってありますか？

ヒラキ：最近の若いもんは“簡単”とか“すぐに”とかいうけど、健康に“王道”はないんじゃないよ!!

上田：それはわかっておりますが、長くなるお話はまたの機会に。今は手短かに、要点だけを…。

ヒラキ：そもそも“免疫力”アップを考えるには、“どうして免疫力が下がるのか”を知らねばならん。お嬢さん、免疫力低下の三大要因は何か、ご存知？

上田：「ストレス」「疲労」「加齢」ですよ。

ヒラキ：おおっ、案外できるのう。

上田：まず「ストレス」が起きると、身体は「ストレス」から身を守るためにステロイドホルモンを分泌し、これが免疫細胞を殺してしまうんですね。

一方、「疲労」は、細胞内での活性酸素発生を促し、それが細胞自体を傷つけるので、身体は免疫細胞生産よりも、傷ついた細胞の補修にアミノ酸等を振り向けなければならないので免疫力が低下する。そして「加齢」は免疫系のコントロールタワーである「胸腺」を弱め、免疫系それ自体の力を落としていきます。

こんなところでしょうか？

ヒラキ：むむっ……。

上田：そういえば老化が進行する意味での“加齢”って何歳くらいから始まるかご存知ですか？

ヒラキ：40歳くらいからかなあ。男の厄年とか考えると。

上田：免疫の弱体化は成長が止まった段階から始まるそうですよ。だから30代からは、身体を意識的にケアすることが求められる年齢なんです。ヒラキさんなんか、もうとっくにそれ以上の年齢なんだから、二日酔いになるまで飲むの止めた方がいいと思うんですけど！

ヒラキ：む……。

というわけで、あまり頼りにならないヒラキさんの智慧も借りつつ、「免疫力アップ」の方法を、私なりにまとめました。

次ページへ⇒

報酬系と罰系 私たちの脳には「報酬系」と「罰系」と呼ばれる2つの大局的な仕組みがあります。

【報酬系システム】

生命体にとってプラスな行動を
 ≪快感だ! もっとしたい!≫と、感じさせる脳の働きです。

例として)

- ・昇進⇒評価された喜び
- ・人助け⇒喜んでもらえた満足感
- ・希望の大学に合格⇒解放感
 といった強い喜び感覚を味わったとき、
- ・大変良い気持ちになり
- ・身体全体を全能感が覆い
- ・さらに行動したい欲求が起こってくる

これは「報酬系」が強い刺激を受けている証拠です。このとき身体は大変リラックスし、交換神経の働きが落ち、臓器や身体は「副交感神経」の支配下に置かれます。



身体の免疫系は、最も活発に活動できるようになり、NK(ナチュラル・キラー)細胞などが活性度を最大化します。

【罰系システム】

生命体にとってマイナスな行動を
 ≪不快だ! やりたくない!≫と、感じさせる脳の働きです。

例として)

- ・不安⇒心配事にさいなまれつづける
- ・上手くいかない⇒イライラがつのって止まない
- ・怒りの継続⇒負の感情に支配されつづける
 このように報酬系とは逆に、いろいろ辛いことに打ちのめされているとき。

これは「罰系」システムが駆動し、身体や臓器は「交感神経」によって強く支配されている状態です。こうなるとうまくリラックスできず、いやでも心身の緊張状態が続いていくのです。



身体の免疫系が、ほぼ活動停止に追い込まれます。ガン細胞が芽吹くのは、まさにこういう状況においてです。

H・Sさんは「報酬系」刺激の達人

2月、3月にご紹介させていただいたH・Sさんは、インタビューしたヒラキさんによると、“一緒にいて楽しく、もっとお話ししたい”と思わせられる方だったそうです。その理由をこんな風に語ってくれました。

◎重篤なご病気の方と話す、たいてい、その病気の辛さがいかに大変なものか、感情的に話される方が多いもの。

でもH・Sさんは、ご自分の大変深刻な病気のお話を、まるで他人事のように淡々と話される。しかも、3分に1回は笑いをとるエピソードまで加えられて。

こちらは“そこは笑うところじゃない”と自分を律しつつもつい一緒に笑っちゃう。

深刻な話だけれど、聞いていて深刻にならない、すごくラクで楽しく、もっと聞きたいと思う。Hさんって本当にすごい人だなあと思った。

◎入院中は患者さん仲間にも病棟スタッフにも人気があったと冗談めかしておっしゃったけど、それは本当だと思った。

彼女がいるだけで、気持ちが明るくなり、よく晴れた日にそよ風が

身体を吹き抜けていくような気分になるんだと思う。

Hさんは、周囲を楽しませ、明るい気持ちにさせることが、ご自分自身をも明るくさせることを、よく御存じなんじゃないかな。

◎Hさんに「バランスα」が効いたのも、このようにご自分の「報酬系」を上手に刺激するコツを知っていたことが大きいと思うんだよね。

なるほど、すごく腑に落ちました。免疫を活性させる第一の秘訣は
“自分の「報酬系」(気持ちいい、楽しい、うれしいと心から思えること)を動かす” ことですね。

3 免疫力アップの食事法

いま本屋さんには、「免疫力を上げる食事・食材」という名前の本があふれています。

- ◎豆が良い
- ◎玄米が良い
- ◎発酵食品が良い
- ◎ポリフェノール(野菜や果実に多く含まれる色素)が良い

と、著者人によっていろいろで、どれを信頼しているのやら?

「食」のことなら俺に任せろ」というヒラキさんは、どんな食事法がお薦めなのでしょうか?

ヒラキ:確かに「免疫力アップ」という表題がついた本が多く、重点の置き方も著者によってまちまちで、初めての人はとまどうよね。

これには理由があって、そもそも「免疫系」自体、いくつものサブシステムが複合されているシステム体系であることが一つ。

それから免疫系には、お隣の内分泌系(ホルモン等)や自律神経系(「報酬系」刺激等もその一つ)と深い関係があることが二つ目。

つまり、それぞれのシステムを

元気にする素が違うから、免疫系全体の活性度を上げようとしたら「いろいろなものを適量に食べましょう」という意見しかできなくなるんだよね。

でも、上田さんが聞きたいのはこれから夏に向けて、暑さや紫外線のストレスで体力が落ち、そのうえ細菌やウイルスが増える時期に、どう対処するか? ということだから、そのあたりに絞って、こんな風に整理できるかな。



目的	対象となる免疫機関と効果	効果的な食べ物
体内に侵入する細菌・ウイルスへの攻撃力を高める	白血球の量を増やす	バナナ(皮に黒点ができる状態になってから食べる)
	白血球の活性化を促す	キャベツ/ショウガ/玉ねぎ/ニンニク等の淡色野菜(に含まれるファイトケミカル)/ポリフェノールの多い野菜(大豆/みかん/りんご/セロリ)や緑茶
	キラーT細胞を増やす	刺身(赤身)に含まれる脂肪酸、タコや貝類に含まれるタウリン、イワシ・ヒジキに含まれる鉄分
ガン細胞等への攻撃力を高める	マクロファージやNK細胞を活性化させる	しいたけ、しめじ、えのきだけ、エリンギなどのキノコ
体内に吸収される前段階の腸内で有毒物を発生させない	ほぼすべての免疫システム	味噌、納豆、豆、キノコ類、さつまいも

4 食事以外にもいろいろある、免疫力アップ法

《ウォーキング》

すぐに始められ免疫強化に大変効果があります。

- ◎血液、リンパなど体液の流れを促進
- ◎カロリー消費、細胞更新が促進
- ◎骨盤を中心に全体の骨格整骨
- ◎悲観的な感情、怒りの感情緩和などいろいろ改善されます。

適度に疲労する程度に1~2時間ほど、普段より少し早めに、手を振りながら歩きます。疲れたら歩みを遅くし、立ち止まらず、決めた時間を歩き切ります。

ヒラキは飽きっぽいので、毎日同じところを歩くのは苦痛です。

そこで、会社(巣鴨)から自宅までのコース(約全長30km)を1日5kmずつ歩き続けました。そのあとは会社から北

へ向かって歩き継いだり、東に向かって歩き継いだりしながら、それを1/25000の地形図に書き込んでいくことが楽しみになりました。

今では、会社と家を起点に、西は高尾まで、北は足利まで、南は平塚まで、足跡が伸びています。

《足湯》

足先って末梢神経が集中していて、漢方でも「つぼ」がいくつもありますね。ここを温めることは内臓刺激に抜群の効果をもたらすそうです。

深めのバケツに39度くらいのお湯を用意し、お湯が冷めたときの差し湯をやかに用意し、20分くらい汗の出るまで足を浸し続けます。汗がでてきたら身体

をよく拭いて完了です。

《笑いと呼吸》

名著『笑いとお癒力』の著者ノーマン・カズンズは、自らが膠原病になったとき、笑えるビデオを大量に借りて笑いまくって治したそうです。

笑いは、「気分を変えステロイドの生産を抑えることで、免疫力を高める」と同時に、呼吸を深くし、呼気を強く排せつすることになります。

呼吸法とは、笑い同様「いかに深く大量に排気できるか」を実現させるもの。呼吸は人間の排せつの約4割を担う大切な排せつ行為で、体内で有毒化するものを身体から排せつするのは免疫力維持の基本中の基本です。



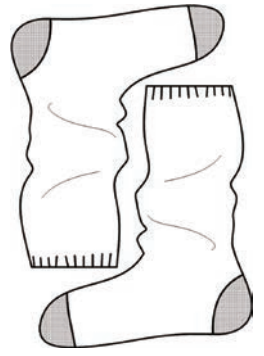
あらためまして、こんにちは！

このコーナーは上田の単独担当です。

私は生まれつきアトピーだったのですが、

「バランスα」と「ジェンティール化粧品」のおかげで、ツルツルピカピカ肌を取り戻すことができました。

今回は、「バランスα」と「ジェンティール化粧品」以外で私が実践している元気を保つ健康法をご紹介しますね。



女性ならご存知の方も多い進藤義晴先生が考案された『冷え取り健康法』です。

進藤先生は『冷え』とは冷え性だけでなく、

◎足元が冷えていて頭が熱い、つまり頭寒足熱とは真逆の状態

◎体の表面は熱いけれど内側(内臓)が冷えている状態

これらも冷えとおっしゃっています。

冷えが起こると当然、血の巡りが悪くなります。

血流は細胞に養分や酸素を供給し、老廃物を運び去ってくれますが、血の巡りが悪くなれば運ばれるべき養分も少なく、出て行かなければならない老廃物も滞って、細胞の機能は低下します。

細胞機能が低下すると、今度は内臓の働きも悪くなり、免疫力の低下、潰瘍形成、腫瘍細胞の発生につながります。

病院で腫瘍があるとわかって

「原因は冷えですね」とは決して言わないと思いますが、原因の一つに十分なりうると思えました。

冷えが原因で様々な病気につながるのであれば、その逆を体にとってあげることで改善が期待できるわけですね。

私は健康に関して何の不安もない生活がどれだけ心から楽しめるだろう!! と思っているわけなので、さっそくやってみることにしました。

具体的には、**頭寒足熱**にすることですが、それに使用する主なものが靴下の重ね履きです。

この靴下の重ね履きには素材も重要で、排毒効果が高いといわれる絹、その絹から毒を吸い出し外へ出してくれるとされる綿(また

はウール)を、冷えを感じなくなるまで重ねるという方法です。化学繊維の入っているものは履きません。また、ぬるま湯での半身浴も推奨されています。

私が進藤先生の本に惹かれたのは、心の冷えについても書かれていたことでした。

そこにはごくごく当たり前のことが書かれているのですが、上辺だけなら簡単に繕えますが、やっぱり見抜かれてしまうもの……、全然できていない事に気づかされます。

冷え性は女性だけでなく、男性にもあります。

いろいろ試して無理なく自分らしく続けられるものに出会えるといいと思います。

『バランスα』は、生命体の免疫力に働きかける健康補助飲料です。

『バランスα』の無料サンプルをぜひ、お試しく下さいね！

【お電話で申し込む】 0120-76-5812 無料フリーダイヤル

担当者が郵便番号・ご住所・お名前・お電話番号をお伺いします

完了です。
すぐにお届けします。

【FAXで申し込む】 0120-76-5812 無料フリーダイヤル

同封のファックス専用申込用紙にお名前とお送り先の住所を書いてご送ください

完了です。
すぐにお届けします。

【インターネットで申し込む】

高橋剛商会のホームページから『バランスα』無料サンプル申込み欄に必要事項をご記入し、ご送ください

完了です。
すぐにお届けします。



無料サンプルはこの『バランスα』500ml商品そのものをお送りします。

『バランスα』がよくわかる小冊子も進呈しております。



『バランスα 読本・基礎編』A5サイズ・64ページフルカラー

どんなことでもお気軽にご相談を！