

Live Healthy

めんえきりよく

免疫力を上げて健康を保とう

そもそも人の体内には強力な免疫システムが備わっていて、病気を寄せ付けず、健康な毎日が送れるはず。なのに元気が出ない、あなた——。その不調、もしかして免疫力が下がっているのでは？メディアでも大人気の長尾和宏先生にうかがいました。

取材・文/渡部せつ子

この方に聞きました

医療法人社団 裕和会 長尾クリニック
院長 長尾 和宏 先生

1958年香川県生まれ。医師、医学博士。95年、尼崎市で開業。2006年、在宅療養支援診療所となり、外来診療と24時間体制の在宅診療に取り組む。「医者通いせずに90歳まで元気で生きる人の7つの習慣」など著書多数。



免疫力をアップして、体の内側から生き生き元気になるろう

免疫力とは、体外から細菌やウイルスが侵入していないか、体内にがん細胞などの異物が発生していないかを見張り、攻撃し、排除する生体内のシステムです。だから免疫力が高い人は風邪なんか引きませんよ！僕みたいだね(笑)。逆に免疫力が低いと、色々な病気や不調に悩まされることがあります。免疫力は人によっても違いますし、日頃、免疫力が高くても、睡眠不足が続いたり、ストレスを溜め込んだりして急激に下がることも…。免疫力が下がっていないかどうかを簡単に知るには、舌の表面を観察する方法があります。きれいなピンク色なら問題ナシ。白っぽい苔が生えたようになっているら要注意。免疫力の大敵として、ストレス、睡眠不足に加え、運動不足や糖質の多い食生活も挙げられますね。だから免疫力アップには、ストレスを溜

め込まない、睡眠不足の翌日には多めに睡眠を取るなど、睡眠負債を残さない。そして適度な運動を継続して続けること。ウォーキングなど楽しく続けられるものを見つけると良いですね。食事はマイルドな糖質制限食で、たんぱく質を多めに、炭水化物は少なめに…。でも、あまり厳密にやりすぎるとストレスが溜まって逆効果。おおらかに、笑顔で、やってみてください。

「免疫力」レベルをチェック

毎日の生活の中で免疫力を意識しよう

● あなたの舌はきれい？

免疫力が低下した人の舌は、色が白っぽかったり、厚く苔が生えたように汚れて見えます。毎朝、鏡でチェックし、体調管理に役立てましょう。



● 正しい姿勢で歩こう

運動不足解消に、しっかり手を振って(肘を後ろに引いて肩甲骨を動かす)、歩幅を広くとって歩きましょう。認知症予防にもgood。



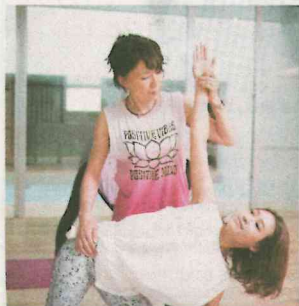
長尾先生の本

まるでベストセラー作家のように、次々に話題の本を出版し、議論を巻き起こす長尾先生。この本は薬好きの日本人に、歩くことのすばらしさ、重要性を分かりやすく説いている。読むとすぐに歩きたくなる本だ。

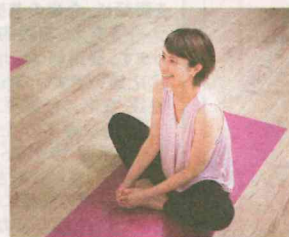


簡単、無料で医者いらず「病気の9割は歩くだけで治る!」～歩行が人生を変える29の理由～
山と溪谷社 1,296円

■取材協力
医療法人社団 裕和会 長尾クリニック
尼崎市昭和通7-242
☎06-6412-9090 <http://www.nagaclinic.or.jp/>



ゆっくりとしたポーズで体内へ酸素補給。ヨガ特有の深い呼吸は「自律神経の緊張状態」をゆるめ、心も体も元気に!



1回ごとの料金制で自分のペースで通えるレッスン。予約はネットで24時間可能、マットもレンタルがあるので着替えのみの準備でOK!

2017年 9月度 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---

室温 38℃、湿度 65% のスタジオで行うホットヨガは「低温、汗をかかない」女性にオススメ! エアコンと外気温の温度差やストレス、生活習慣の悪化により、病気ではないのに体調が優れないという人も多いのでは? 継続することで体を芯から温め、内臓温度を上げて機能回復

UP!
これって
免疫力
筋肉量を増や
自律神経を

● ホット
● 発汗!

律地多不てに上の代のえつも