

# だい・でん♥ささえ愛



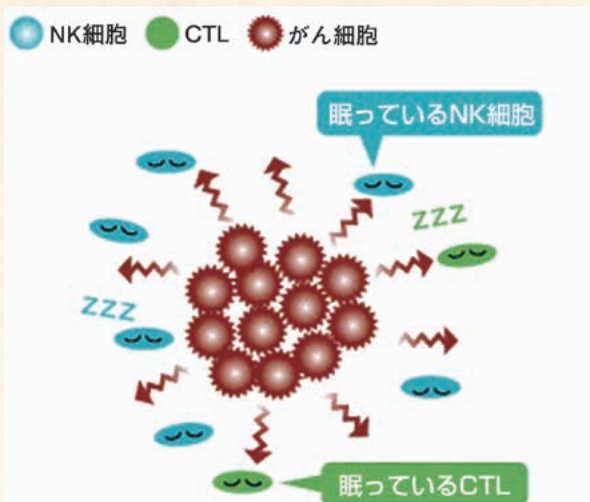
## 「免疫力アップ法」

「がん」にならないで生きていられるのは免疫力のおかげだと言われていますが、特に重要な免疫細胞「NK（ナチュラルキラー）細胞」はがん細胞を攻撃します。NK細胞の力が病気づらずの身体をつくる必須条件となりますが、年齢が上がるにつれ、この免疫力が落ちている可能性があります。

免疫細胞は「生まれながらの殺し屋」と命名されているとおり、異物を発見するとすぐに攻撃し、病気から身体を守ります。健康な人でも、毎日のように体内では3000個から6000個もの細胞が「がん化」しているといわれます。それでも健康でいられるのは、免疫による監視で、がん細胞を見つけ退治することで、がん細胞の増殖を抑えているためです。

しかし、一度がん細胞の勢いが免疫の力を上回ってしまうと、がん細胞は増殖を続け、やがて大きな腫瘍になってしまいます。これががん発生の仕組みです。

ところが、この細胞が活動低下することがあるということです。このように、一旦低下した免疫細胞を活性化させるには、休んでいる免疫細胞をたたき起こすことが必要で、その方法は食後に20分間ある簡単なことをするだけです。



がん患者の体内では、がん細胞は免疫細胞を眠らせて、攻撃力を低下させる。

## 免疫力をアップさせる方法

1つめは、食事の2時間後に20分間横になることです。横になることでリンパが流れやすくなり、NK細胞はリンパ節からリンパ液の流れに乗り出動するため、リンパ液が流れたことで休んでいた免疫細胞が目覚め、活発化するというわけです。

それだけではなく横になっているときに、あることをあわせて行うと、よりリンパ液の流れをよくすることができます。それは腹式呼吸です。足や腸からのリンパ液が流れ込み、乳び槽が大きく膨らんだ時に腹式呼吸をすると溜まったリンパ液が一気に流せるということになります。

食事2時間後に、乳び槽のリンパ液を流す腹式呼吸のコツは、手をお腹の上に置き、呼吸とともにお腹が上下するのを確認しながら、鼻からゆっくり息を吸い、お腹を膨らませ、口からゆっくり息を吐くことを1回20秒くらい、1分間に2～3回行うことです。

2つめは、お風呂で免疫細胞を鍛えることができます。体の内部の温度である深部体温は常にほぼ一定に保たれていますが、この深部体温を、お風呂に入り1℃程度上げることで熱がストレスになり、免疫細胞を鍛えることができる可能性があります。この方法は、41℃のお湯に15分程度肩までつかり、額に汗がにじむ程度が目安です。お風呂の入り方を少し工夫するだけでNK細胞が活性化するという事です。

このように、「寝ながら腹式呼吸」と「お風呂に入り、深部体温を上げる」の2つを行うことで、免疫細胞が活性化して好調になります。