

免疫を上げるコツ～日常生活編～



今回は、免疫を上げるコツの日常生活編をご紹介します！
意外と知らない日常生活の体に良い事を取り入れて免疫アップ！！

コツ①「すみません」より「ありがとう」で

幸せホルモンが活性化する！！

解説：人は感謝すると、脳内に「 β -エンドルフィン」という幸せホルモンが分泌されます。「 β -エンドルフィン」はモルヒネの数倍の鎮痛効果があり、ストレスを取り除いて幸福感が得られるという作用があります。さらに、笑うことでがん細胞やウイルスを攻撃するNK細胞を活性化させる作用もあるといわれ、免疫力を高めることもできます。「すみません」ばかり言っていると脳がストレスを感じます。悪いことをしていない場合でも謝罪をする癖がつくと、脳が過剰に罪悪感を感じ、ストレスが溜まりやすくなってしまいます。感謝の気持ちを伝えることで心を整える幸せホルモンを分泌させ、免疫力を上げましょう。



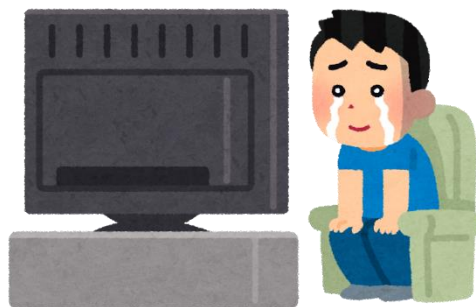
コツ②たばこは早死にの元！免疫力低下の原因になる！

解説：たばこの煙に含まれるニコチンやタール、一酸化炭素などが発がん性物質であることは有名ですが、実は免疫力を下げることもわかっています。たばこの煙に含まれる発がん物質は唾液などを通して食堂や胃や腸、血液を通して肝臓や腎臓などあらゆる臓器を傷つけます。結果、体の機能が低下して、免疫力を低下させるのです。吸わないに越したことはありませんが、「禁煙！禁煙！」と無理に禁煙しストレスを感じストレスで亡くなったというケースもあります。タバコを吸うと免疫力を高めるビタミンCを大量に消費してしまうのでタバコを吸うなら積極的にビタミンCを摂取することをオススメします。



コツ③泣ける映画を見るだけでストレス解消！

解説：涙を流すと、不思議と気持ちがスッキリしていることはありませんか？これは、泣くと副交感神経が活発に働いて気持ちが落ち着くためです。また、分泌されたストレスホルモンも、涙と一緒に排出されるため、デトックス効果は抜群です。最近では、意識的に泣いてストレスを解消する「涙活（るいかつ）」が注目を集めています。感動する映画やドラマ、小説などで涙を流しストレスを解消するのです。ただし、「うまくいかなかった」「悲しい」などのネガティブな涙では、かえってストレスが溜まることになるので、感動の涙を流すようにしましょう。



「胸を打たれる」「感動した」など感情が揺さぶられると涙が出ます。涙を流した後は、幸せホルモンとも呼ばれるエンドルフィンが増加しストレスを和らげます。感動は、ストレス解消＝免疫力アップにつながります。

コツ④ 1日15分は日光を浴びる！！

解説：太陽の力には免疫力をアップさせる嬉しい効果がたくさんあるので、日光を浴びる機会を作りましょう。日光は免疫力を高めるビタミンDを作る働きがあります。ビタミンDは加齢とともに減少していく物質なので、毎日15分程度日光を浴びてビタミンD不足にならないようにしましょう。さらに朝起きて日光をしっかりと浴びると生活リズムが整います。すると、睡眠時に成長ホルモンの生成を促進するメラトニンの分泌量が増えて、より免疫力がアップするのです。日光を浴びる工夫として、「朝カーテンをあける」「通勤は日の当たる道を通る」「休み時間に日光浴」「散歩」などたくさんあります。日中に日光を浴びることでセロトニン神経が活性化し、セロトニンの分泌量が増えます。すると、メラトニンの分泌量も増えて睡眠の質が良くなります。

