ませ鍼灸整骨院便り

2020年
12月号

コロナウイルス感染の第３波でしょうか！？感染者増えていますね。
GO　TO　〇〇！は利用せずに終わってしまいそうです。この時期、風邪をひきやすくないですか？いざ、病院！と思ってもコロナウイルス感染でなかなか診察してもらえないケースが多いみたいです。普段から風邪をひかないような対策しないといけませんね。免疫大事です。今月は「免疫」についての内容をお伝えします♪
年末は、31日（午前）まで診療いたします！お電話・ＬＩＮＥから予約可能です！
★自費診療に地元のお店応援券・子育て世帯応援券が利用できます★

体の中はいつも戦ってます！

コロナウイルス以外にも身の回りには、うじゃうじゃと病原体がいます。ウイルス・細菌・真菌（カビ）がという病原微生物がいます。これらがしょっちゅう体の中に入ってきて、体が何もできなければ、当然、病気にかかってしまいます。そうならないのは体の中に病原体と戦う免疫細胞がいて、いつも体を守って戦ってくれています！！
そんな免疫にかかわる細胞たちを少しですが紹介します！！

赤血球

血流により、酸素を体中に届け、二酸化炭素を肺に運搬する。
赤血球はヘモグロビンを多く含んでいるため赤い。

マスト細胞

別名、「肥満細胞」とも呼ばれ、主に皮膚の下にある皮下組織や口や鼻や食道・気管の粘膜にいて寄生虫に対応している。
それよりもヒスタミンという物質を出してアレルギー症状を引き起こすほうが有名になっているかも

マクロファージ

こう見えても、体は大きい細胞！病原体をいち早く見つけ食べてしまう。食べたら「サイトカイン」という物質を作り、病原体が侵入したことを他の免疫細胞へ知らせるよ！それと・・・実は椎間板ヘルニアも食べてくれている！！

樹状細胞

皮膚や鼻の穴、胃や腸など体の色々なところにいる。体内に侵入してきた細菌や、ウイルス感染細胞などを調べてその情報を抗原として提示し、他の免疫細胞に情報を伝える。

情報

NK細胞

リンパ球のメンバー
全身をパトロールし、がん細胞やウイルス感染細胞などを見つけ次第攻撃する。
リラックスすると活性化して元気に働くようになる

知らせる

好中球

主な仕事は外部から体内に侵入した細菌やウイルスなどの異物を食べまくる！！
好中球は白血球の仲間で寿命は短い。
まさに、美人薄命！？

キラーT細胞

リンパ球の一員として体の中を巡っているウイルス感染細胞、癌細胞などの異物を認識・破壊する殺し屋
ヘルパーT細胞の命令によって出動して一部がメモリーT細胞となり、再び同じ敵が出現したときに攻撃をしかける獲得免疫として備えている。

ヘルパーT細胞

リンパ球のメンバーで血管・リンパ管をめぐっている。
免疫細胞の司令官として働いていて、パワーアップさせたり、サポートをしている。
マクロファージを元気にさせたりB細胞に抗体を作らせたりする

体の中のびっくり免疫

そもそも「免疫」という言葉は、【免】まぬがれる。【疫】疫病。つまり免疫とは感染症を起こす病原体から、体の健康を守る働きです。人知れず頑張っています。

口呼吸は病気の元

本来、哺乳類は鼻で呼吸をする生き物。鼻呼吸なら、ウイルスや細菌などの病原体が鼻から体に入っても、鼻毛や鼻の粘膜で防いだり、鼻の奥でやっつけることができる。

口呼吸は、のどが乾燥するので病原体が住みつきやすい！そのためこの時期は風邪やインフルエンザにかかりやすい。また口の中が乾燥すると、口が臭くなることもあるので口呼吸しがちな人は、鼻呼吸を意識してみましょう

笑う門には福来るは体にとっては本当だった！？

人間の体には、50億個ものNK細胞がある。この細胞は笑うことで元気になりよく働くようになることが知られている。ガンになって悪さをする細胞の活動を抑えたり、ウイルスを殺す働きをしてくれます。また、笑うと脳が活性化して幸福感を感じる科学物質をたくさんだしてくれストレス解消にもつながります！

腸内細菌と食べ物

体の中で最も、免疫細胞がいるのは腸！その腸に影響を与えているのが腸内細菌。腸内細菌は3万種くらいありその数は1000兆以上ともいわれています。腸内フローラとも呼ばれているよ！

腸内細菌の中でも人の健康に良い影響を与えるものを善玉菌といます。代表的なものが「乳酸菌」。ヨーグルトやチーズにたくさんいて、免疫細胞を元気にさせる働きがあります。

鍼灸と免疫

鍼治療は、鍼で皮膚にあえて小さな傷をつけます。その部分を修復するために、一気に血流が集まり組織の修復を促します。そこには、免疫系の細胞も働いています。

お肌の修復過程のターンオーバーが整い肌の状態をよくし、肌トラブルや乾燥肌の改善に期待できます。また鍼灸治療では、アレルギー疾患等の改善などにも効果が期待されていて、様々な分野での研究もおこなわれています。

当院でのコロナウイルス対策

スタッフのマスク着用

施術前の手指消毒

手洗いの徹底

定期的な換気・空気清浄機の常時運転

予約優先制で密になりません

年末は１２月３１日まで診療いたします！

ませ鍼灸整骨院

ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

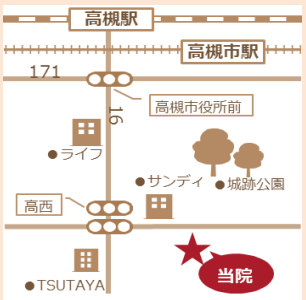
予約優先制

☎072-628-0689

ませ鍼灸整骨院

検索

LINE



サンディ高西店のななめ向
駐車場2台分完備