

I・Five通信

令和2年
10月~12月

ナ

ナチュラルキラー細胞と密を避けるなど感染防止
という言葉聞いた

ことはありますか？これは私たちの体内にあるリンパ球の一種で、生まれながらに備わっている免疫細胞です。

常に体内をパトロールしておウイルスが体内に侵入してきた場合にがん細胞など本来あるはずのない細胞を発見して即座に攻撃をしてくれるそうです。とても頼もしい細胞ですね。

今

年に入ってから新型コロナウイルスの感染拡大により、私たちの生活は一変しました。手洗いうがいや消毒の徹底・マスクの着用

に努めることも、免疫力を高めることもとても重要と言われていると思います。そのため私たちの体内に備わっているナチュラルキラー細胞を活性化させて免疫

力を高め、万が一ウイルスが体内に侵入してきた場合にしっかりと戦える状態にしておくことは、有効な対策ではないでしょうか。

ほ、どのようなにしてナチュラルキラー細胞を活性化させたいらよいのでしょうか。まずは良質な睡眠をとることで、心身ともにゆくりと

休むことです。また、腸内

環境を整えることも大切

です。納豆やヨーグルトなどの発酵食品や、食物繊維を積極的にとり、バランスの良い食事を心がけましょう。

そして笑うことです。私たちが笑うことで、体内で神経ペプチドといわれるアミノ酸が作られ、それが体中をめぐってナチュラルキラー細胞に付着します。するとナチュラルキラー細胞は活性化し、免疫

力を高める以外にも、自律神経のバランスを整える・脳の働きを活性化させる・幸福感をもちやすくなるなど様々な効果が期待できます。

笑う回数を増やすのは難しいという方はぜひ「作り笑い

」を過ごすことが免疫力をあげることにつながるようです。皆さんたくさん笑って健康に過ごしましょう。

こ

れらのことは日常生活において簡単なようで

継続するのはなかなか大変だと感じるかもしれませんが、

できるだけ心がけて、楽しく日々を過ごすことが免疫力をあげることにつながるようです。

皆さんたくさん笑って健康に過ごしましょう。



IFIVEINC

インスタ始めました！私たちスタッフの些細な日常や趣味などぜひフォローお願いします。