

しぜんちゆりよく
自然治癒力



健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね！

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

しぜんちゆりよく
自然治癒力とは何でしょう —
— それは**免疫力**とも呼ばれます。
めんえきりよく

自然治癒力とは、本来生まれながらに人間に備わっている大きな生命力です。

私たちの体は、健康な状態を維持するために、傷んだり傷ついた細胞や、古くなった細胞をすばやく排除して、体内環境を正常化させる機能が自然に備わっています。

自然治癒力には大きく分けて3つの力に分けられます。



- 1) 恒常性維持機能：いろいろな変化に対して体の機能のバランスを正常な状態に保つ力
- 2) 自己防衛機能：細菌やウィルスなどの外敵と戦い体を守る力
- 3) 自己再生機能：傷ついたり古くなった細胞を修復したり、新しいものに交換して、元に戻そうとする力

詳しく説明すると…

恒常性維持機能

例えば、外気の温度が極端に変動しても、体は熱の放散と生成を調節することによって、体温が著しく上がったり下がったりすることはありません。
また、水を飲みすぎても、多量の汗をかいても、尿の量を調節するホルモンの作用によって、体内の水分量は常に一定に保たれます。

自己防衛機能 & 自己再生機能

例えば、転んで足をすりむいたとします。



傷口から進入した細菌などの外敵は、転んで傷ついた細胞に攻撃をかけます。

ここで自己防衛機能が働き、白血球などが細胞を攻撃する外敵と戦います。

外敵と戦っている間、壊れた細胞は着々と自己再生し、細胞の再生が完了してすりむいたところは完治します。

現代人の多くは 自然治癒力が低い

自然治癒力には人により差があります。
しかし、現代の日本人は基本的に自然治癒力が低いといわれています。それは何故でしょうか？

体に備わる自然治癒力を、
体の中にある兵士に
例えて考えてみましょう。



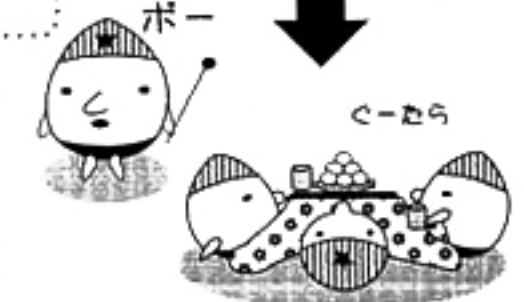
この兵士は、外敵が入れば攻撃し、
体がこわれたら修復したりと、
とっても働きものです。

～とっても働き者～



しかし現代社会は栄養豊富で
清潔な生活環境。
こんな環境では、あまり働く
機会がありません。

とっさっ



すると、兵士は怠け、
その状態が続くと
兵士としての能力は
低下していきます。

現代人はちょっとした事で必要以上に薬を飲むようになりました。

大量の薬は自然治癒力の兵士の働き場を奪ってしまい、兵士を失業状態にしてしまいました。



兵士は働かなくてもいいため、とたんに怠けてしまい、次第に兵士の能力は低下してしまうのです。



まとめ

- (1) 生活環境がよくなりすぎて、自然治癒力の働く場がなくなったため。
- (2) 大量の薬で自然治癒力の働く場を奪ってしまったため。

自然治癒力が低いと体が外界からの攻撃に弱くなります。例えば、風邪をひきやすい、病気や傷が治りにくい、すぐ疲れる・・・そればかりではなく、心理的ストレスにより体に変調がおきやすくなります。

自然治癒力を高めよう

自然治癒力を高めるには、**食事・運動・心**の基本的条件をバランスよく働かせるようにします。

● バランスの良い食生活を心がけましょう ●

現代は食生活の偏りなどにより栄養バランスが乱れ、免疫力が低下している人が増えています。

★自己防衛機能を直接向上させる食材とは…

タンパク質を多く含む食材
大豆・卵・豆腐・牛乳など

亜鉛を多く含む食材
カキ・豚レバー・ホタテ・うなぎなど

最近話題の

淡色野菜

緑黄色野菜の裏で、日陰の存在だった淡色野菜ですが…最近、淡色野菜に含まれているイオウ化合物に、体の免疫システムを活性化させ、免疫力をアップさせる効果があることが分かりました。

淡色野菜とは…
玉ねぎ・らっきょう・かぶ・キャベツ・大根・白菜・カリフラワー・レンコンなど

● 適度な運動 ●

自分の体にあった無理のない運動をすることにより、脳や神経機能を刺激し、自律神経や内分泌が活発になります。また、ウォーキング・ジョギングなどの、負担の少ない有酸素運動の継続が免疫力を高めます。

●健康な心を持つ●

★ストレスをためずに、笑いのある生活を

人間の心と体は密接な関係にあることから、ストレスがたまってくると体に何らかの症状を及ぼします。ストレスは免疫力を低下させます。ストレスに負けないように身体、精神の休養をきちんと意識してとるようにしましょう。また日常生活での笑いは自然治癒力を高めます。

●日常生活におけるポイント●

●質のよい睡眠

20分ぐらいの昼寝でもOK!
たとえ眠れなくても、
体を横にして休めるだけで、
自然治癒力は高まります。

●ストレスをためない

日頃から十分に休養をとり、
ストレスを発散させ、貯めない
ようにすることが大切です。

●とにかく笑おう



「笑い」と健康は密接な関係があります。
笑うと、自律神経(交感神経・副交感神経)に変化をもたらし、
体の中の様々な器官に刺激が与えられて、免疫細胞が活性化
されます。よって「笑い」は自然治癒力を高めてくれるのです。

ちなみにこれは、
つくり笑いでも可能だとか。
疲れた時や、ピンチの時は笑うに限る!

笑ってストレスを吹き飛ばそう



自然治癒力を高める一歩

体の調子が悪いと感じたときは、すぐ薬に頼らず
自分で出来る簡単ケアで体を守ろう!

■安静

体の調子が悪いと思ったら、なるべく予定の行動を
中止し、横になって静かに過ごしましょう。
体の免疫系が働くためにはエネルギーが必要です。
つまり安静にしていることにより、不要なエネルギー
消費を抑えて、免疫系が大いに働けるようにするわけ
です。初期の状態であれば、そこからの病気の進行、
進路が変わり、回復のほうに向かうでしょう。

■うがい

うがいは、のどの組織を潤して、治癒を促進します。
うがいの効果は炎症を起こした組織を洗浄します。

うがい薬がない時は...

- 水よりも緑茶や紅茶のほうが効果的です。お茶等に含まれる
- カテキンには、強い殺菌効果があるので、殺菌と同時に洗い
- 流すことでより高い効果が得られます。

■手洗い

手洗いも大事です。外出から帰ったら、まず石けんで
手を洗うように心がけましょう。