

「笑う門には福来る」

さて皆さん、令和二年に入り、どのくらい思いっきり笑いましたか？

「笑う門には福来る」の由来はお正月に行う「福笑い」という遊びがもとで作られた言葉とされているそうです。お正月にお笑い番組が多いのはそういう理由なのかもしれませんね。笑うことは体の免疫力がアップするともいわれています。

N先生の長女の話です。先日アナ雪の曲が流れてきて、長女は「あっ、これ知ってる！え〜っとこれあの人よね〜。あっ、わかった！たかまつ子だ！」と……。家族一同笑いをいただきました！！

お笑いを見ている時、友達と話している時、家族という時などなど、私たちは笑いがある瞬間に一つの幸せを感じているんですよね。笑うと幸福を呼び込むともいいます。

新型コロナウイルスによって世の中が暗くなっていますが、ウイルスに負けない免疫力を笑うことでアップさせてみてはいかがい？

家では君たちがこの期間を前向きにとらえて、がんばっていると思います。普段とは違うことが今、目の前で起こっています。不安になることもあるでしょうし、やらないといけないうようにできていないと後ろ向きになってしまうこともあるかもしれません。書かれてあるように、この期間に最も大切なことは感染しないということです。言い換えると免疫力を高めるということです。たくさん笑っていてほしいと思います。それにしてもマツコ・デラックスの存在感が大きいのでしょうか…ちなみにA家では代休だった2日は大みそかの笑ってはいけないハイスクールを見直して、笑っていました。



『ナチュラルキラー細胞を活性化して「免疫力」を強くしよう!』

免疫力を高めるとは？

免疫力が高い人は、風邪やインフルエンザにかかりにくく、生活習慣病やがんを防ぐ強さがあるといえます。そもそも免疫力とは、(1) 外から侵入してくる病原菌やウイルスを防ぎながら、(2) 体内に発生する異常な細胞を除去する、といった自己防衛機能をいいます。

一般的に、免疫力を高めるには、運動・睡眠・ストレスをためないなどの心がけが重要といわれています。ところが近年、体内にある「ナチュラルキラー細胞」を活性化させて、免疫力を高める方法が人々の関心を集めています。

免疫力は、細胞のチームワークで支えられている

私たちの体を外敵から守る免疫システムは、多くの免疫細胞のチームワークによって機能しています。免疫細胞がそれぞれの役割を持ち、外敵を常に監視し、発見すればただちに攻撃と排除を行います。その際に、特に重要な役割を担っているのがナチュラルキラー細胞（NK細胞）というリンパ球です。

NK細胞は、病原菌やウイルス感染、さらに細胞の悪性化などによって体内に異常な細胞が発生すると、チームから先行して単独に異常細胞を攻撃するのが特徴です。いわば初期防衛のスペシャリストといった働きをします。



私たちは「殺し屋」に守られている

NK 細胞は、その素早さと、相手を的確にしとめる様子から、「生まれながらの殺し屋（ナチュラルキラー）」と名づけられたのです。NK 細胞はふだんは、全身を 24 時間くまなく巡回パトロールしています。そして、がん細胞やウイルス感染細胞などを見つけると、即座に攻撃をはじめます。なんて頼もしい存在でしょう。

何しろ、私たちの体になかには、毎日約 5000～6000 個のがん細胞が誕生しているといわれています。その 1 つ 1 つを撃退しているのがナチュラルキラー細胞をはじめとする免疫細胞たちです。私たちの体は、昼間でも夜中でも優秀な殺し屋に守られているのです。

NK 細胞を活性化させる「3 つ」の取り組み

いかに早く、そして正確に体を守るのか、という考えのもとづくると、免疫力の向上は、初期防衛がいかに重要であるかがわかります。つまり、ナチュラルキラー細胞が活発であればあるほど、体は常に高いセキュリティ体制で守られているわけです。一方で、ナチュラルキラー細胞が失われたり、弱まったりすると、命に関わる大きな病気を引き起こすリスクが高くなります。

さて、ナチュラルキラー細胞を活性化させるために、今日からはじめられる方法として、次の 3 つがおすすめです。

(1) 良質な睡眠をとる

睡眠は、自律神経を交感神経から副交感神経へと切り替え、体をリラックスさせる行為です。人間はよい睡眠をとることで、心身ともにゆっくりと休むことができます。そして副交感神経が働いているときにこそ、NK 細胞は活性化します。

(2) 普段からよく笑う

楽しく笑うことによって、体内では「神経ペプチド」と呼ばれるアミノ酸が作られます。神経ペプチドは、血液やリンパ液をとって体中にめぐり、やがて NK 細胞の表面に付着します。すると、NK 細胞は活性化するのです。

(3) 腸内環境を整える

腸には、NK 細胞をはじめとする免疫細胞の約 70%が存在します。そのため、免疫力を高めるには腸内の健康は欠かせません。NK 細胞を活性化させる乳酸菌を含むヨーグルト、古漬け、ぬか漬を毎日継続して取り入れるのが効果的です。そのほか、大豆、ブロッコリー、舞茸、生姜を積極的に摂取すると NK 細胞は活性化します。

<https://www.hospita.jp/medicalnews/20170411p/>



毎回確認してください

- ☐ 「感染予防」を確実にしている
- ☐ 「学習の記録」を記入している
- ☐ 「自宅学習」を行っている
- ☐ 「すまいるず」を HP で確認している
- ☐ 自分で食事をつくっている
- ☐ 朝早く起床している

学習量調査中、電話がかかってきますので、「学習の記録」を手元に準備しておいてください。

本日のパスワードは positive です。「すまいるず」は明日から形を生まれ変わりますよ