新型コロナウイルスに負けるな！

免疫力を上げる５つの方法

桜ヶ丘整骨院

院長　古川　能行

自己紹介

古川　能行　（ふるかわ　よしゆき）

1977 年 8 月 20 日生まれ

八尾市出身

趣味 ： 神社、城巡り　喫茶店巡り

好きな言葉 ： 何とかなる

・1998 年 3 月　大阪情報コンピュータ専門学校　卒業
・1998 年 3 月　近畿大学短期大学部　卒業
・1998 年 4 月　就職
・2009 年 4 月　アムス柔道整復師養成学院　入学
・2011 年 4 月　柔道整復師（国家資格）資格取得
・2014 年 2 月　桜ヶ丘整骨院　開院
・2017 年 10 月　Conditioning Studio 桜ヶ丘整骨整体院　開設

現在は「姿勢と健康をトータルサポート」

Conditioning Studio 桜ヶ丘整骨整体院で

寝たきりゼロを目指して

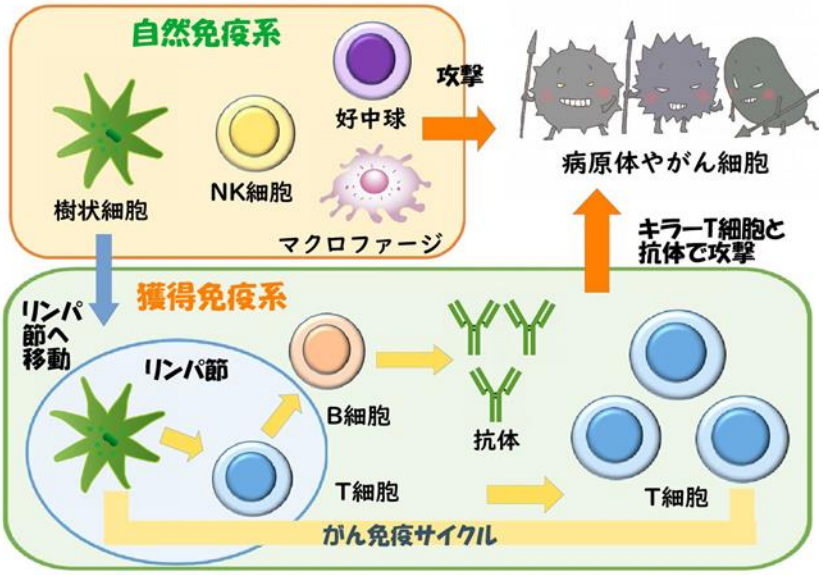
日々、患者さんの体を健康にする為に奮闘中です

～その１～
免疫とは？

体内に病原菌や毒素その他の異物が侵入しても、それに抵抗して打ちかつ能力。

また、異物と反応する抗体を作って発病を抑える抵抗力を持つこと。

転じて、物事が度重なるにつれ慣れてしまうもの



～その２～

ウイルスと細菌の違い

細菌とウイルスにはその構造上に相違点がいくつもありますが、最たるものは

「細胞を持つかどうか」という点です

～　細菌の特徴　～

細菌の身体は、ひとつの細胞からできておりいわゆる単細胞生物となっています。

また、細菌は口や皮膚に出来たキズ、鼻や目、その他さまざまな経路を使って人間など生物の体内に侵入してきます。体内入った細菌はその生物の細胞の隣に陣取り、栄養素を横取りし吸収してエネルギーをたくわえます。

それと同時に生成した毒素を排出し、周辺の細胞を殺したり弱らせたりしてしまいます。

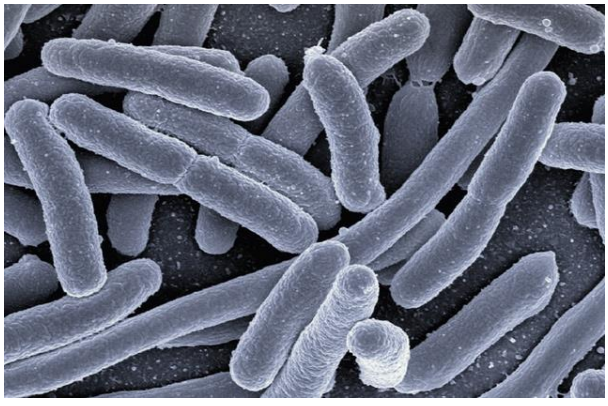
周りの細胞がいなくなると、先ほど吸収しておいたエネルギーで自分の複製を作り（細胞分裂）仲間と子孫を増やしていき、体内で勢力を拡大していきます。

生物ですので当然の行動ではありますが、体内に入られた側は身体の一部が痛くなったり動かないなどの不調を来たすことになってしまい、病原体と言われています

細胞を持った細菌が引き起こす病気としては、O-157 や肺炎、結核、中耳炎や破傷風、敗血症などがありますが、これらの治療にはいわゆる「抗生物質」が非常に高い効果を発揮します。

有名なペニシリンを代表とする抗生物質は細胞壁を溶かす作用があり、細菌には特効薬として効果を発揮しました。こういった薬のほかに、病原体の細胞を食べて殺してくれる白血球など人体に備わった免疫機能を高めて維持することが治療法・予防法としても有効です。

殺菌以外にも、手指やのどに付着した菌を物理的に洗い流す手洗いやうがいも有効です。



～　ウイルスの特徴　～

ウイルスは特殊な体の構造を持っています。なんと細胞自体を持たない、核酸（遺伝情報）とそれを包む少量のたんぱく質からなるものなのです。

そのため「細胞を持つものが生物だ」という定義に従うと、ウイルスは生物ですらない謎の存在ということになってしまいます。実際、「宇宙から来た」という説まで飛び出すほど既存の生き物とは、かけ離れたものなのです。

ウイルスは細胞がないため、いくら栄養が周囲にあっても自分だけでは増殖する事が出来ません。

そのため人間など他の生物の体内に入りこみ、体内だけでなく細胞の中にまで侵入します。

細胞に入ったあとはその核（遺伝情報の入った中枢部分）に自分の遺伝情報を注入し、

いわば「乗っ取り」を行うのです。

乗っ取られた細胞は与えられた命令通りにウイルスを増殖させ、そのうちに増え過ぎた彼らによって内部で破裂、ばらまかれた彼らはまた別の細胞に侵入・・・

とこれを繰り返すことによって体内でどんどん増え、細胞も死んでいってしまいます。

効果絶大な**抗生物質はウイルスには何の効果もありません**。細胞壁を攻撃する薬品ですからそもそも最初からそんなものを持っていないウイルスには全く効かないのです。

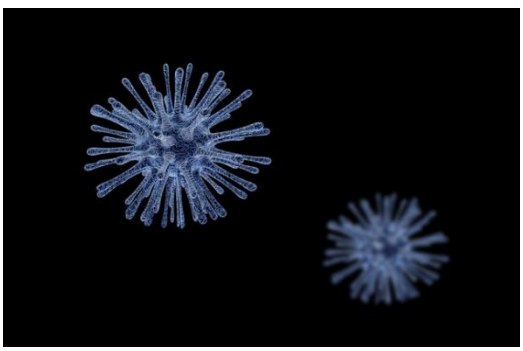
体の構造がひどく単純なだけにウイルス対策は非常に難しく、現在でもいわゆる抗ウイルス薬はさほど種類が多くない状態なんです。

特定のウイルス以外には特効薬が存在しないため、治療より予防のほうに重きを置いているのが現状です。ポリオ、麻疹、風疹、日本脳炎などへの予防接種はあらかじめ注射することによって抗体をつくる予防療法であり、治療が難しいうえに感染力が強いために国によってこれを接種することが義務付けられています。細菌と同様、うがいや手洗いで物理的に洗い流すのも効果があるため、インフルエンザなどの予防には必ずこれらが第一に推奨されます。

また、体内では使えない手段ですが、物についた病原体を殺すには「熱」がもっとも有効です。

たんぱく質で出来ている為、熱でたんぱく質を変性させてしまえば必ず殺すことが出来るのです。

医療用のリネンや金属部材は必ず薬剤だけでなく熱湯消毒することになっています。



～その３～

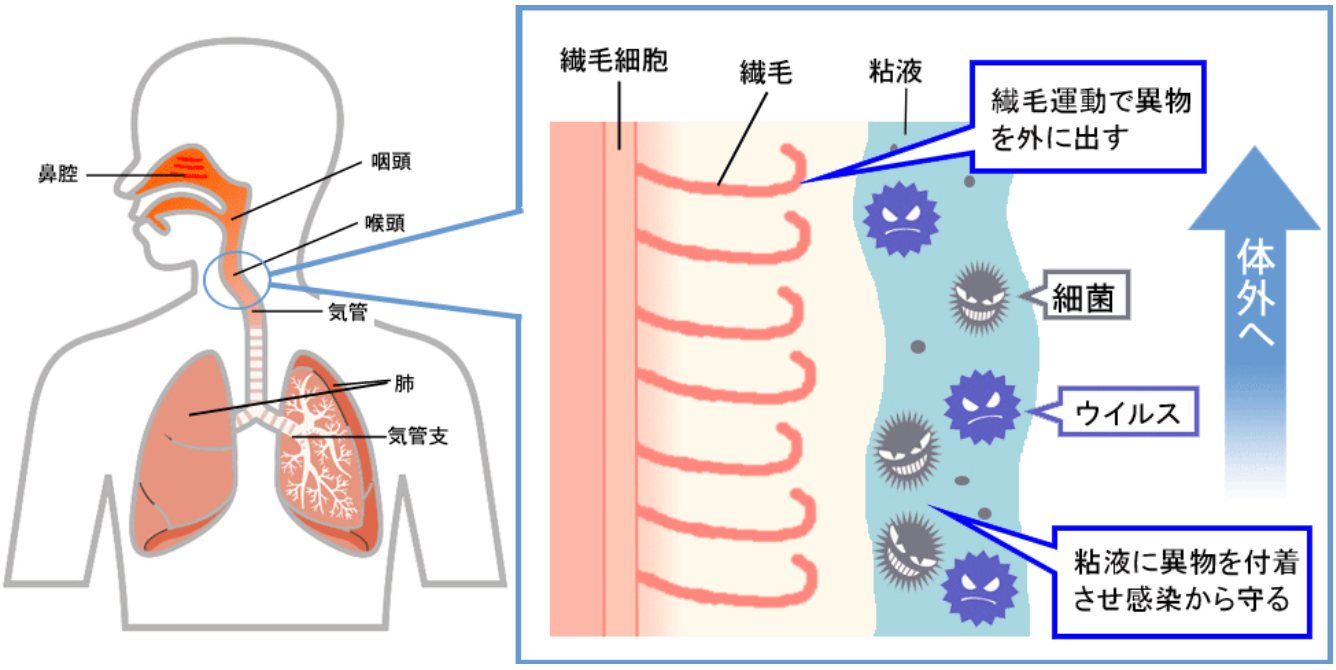
免疫力を上げるために

ウイルスに感染しないためには予防だけでは難しいのが現状です。なぜならどんな予防法も
完璧にウイルスを除去する事ができないからです
一般的に言われている「手洗い、うがい、マスク」も例外なく予防法としてはある一定の
効果しか認められていません。**マスクに限っては予防効果ほぼ０**と言っても過言ではないです
ウイルスに感染しないためには予防も勿論ですが、免疫力を上げる方が効果的と言えます。

免疫を上げる　①

【加湿】

風邪でもインフルエンザ等のウイルスは低温乾燥に活性化しやすい性質を持っています。
逆に言うと高温多湿では活動しにくいって事です。その為、室内の温度や湿度を上げる事で
感染予防になると言われています。理想的な温度は 20～24℃、湿度は 50～60%と言われてます。
人間の気管支や粘膜には**「線毛」（せんもう）**という細かい毛があり、その毛に付着した
異物を体外へ排出する「線毛運動」という働きをしています。
絨毛運動が活発に行われていれば、喉の粘膜についたウイルスも体外へ排出されやすくなります
しかし、湿度が低くなり乾燥が進むと粘液量が低下、絨毛運動も低下し喉や鼻の粘膜が弱る事で
感染が起こりやすくなります。加湿をすることで呼吸器粘膜が乾燥しなくなると、ウイルスに
感染しにくくなります。



免疫を上げる　②

【運動】

適度な運動をする事で免疫力が高くなることは科学的に証明されています。

運動を行う事でエネルギーを消費し、体温が上がり、体の各所で様々な代謝が行われます。

体の内部変化から免疫系や自律神経、ホルモン等が刺激を受け機能が高まると言われています。

注意しないといけなのが適度な運動は免疫が上がりますが、**過剰な運動の場合は逆に免疫機能が低下**してしまうんです

ハードなトレーニングを行うスポーツ選手は、実は免疫力が低下気味で風邪など引きやすいんです

適度な運動とは？

子ども～20 代前半くらいまで

多少激しい運動しても免疫力は高くなります。

40 歳前後のアラフォー世代

少しきついと感じる程度の有酸素運動が最適です。1 日 30 分、週 3 回が理想的です

60 歳以上

日常生活の中で 1 日 8000 歩を歩く習慣をキープする事で免疫が高くなる事が確認されています

免疫を上げる　③

【食事】

食べ物に含まれるさまざまな栄養素の中には、免疫細胞に直接働きかける栄養素もあります。
例えば、肉や魚、卵などに多く含まれるタンパク質は免疫細胞の主成分となる栄養素で
免疫力アップには欠かせません。
また、亜鉛やセレンといったミネラルには、免疫細胞を傷つける「活性酸素」から免疫細胞を守る働きがあります。
活性酸素とは、ストレスや老化、紫外線などによって体内に増加する物質で、体内の細胞や組織にダメージを与えます。この活性酸素を除去する働きを抗酸化作用と言います。ミネラルのほか
ビタミンＡやビタミンＣもこの抗酸化作用をもつため、免疫力低下の予防に役立ちます。
つまり、免疫力を高めるには、タンパク質やミネラル、ビタミンなどさまざまな栄養素をとれるバランスのよい食事が重要というわけです。

免疫に一番重要なのは「タンパク質を摂る」と言う事です
タンパク質を充分に体に補給することで、細胞が新しく生まれ変わっていきます
タンパク質の代謝がしっかりできていないとせっかくのビタミンやミネラルを
沢山摂っても体に適切に使われません

〇脂質でしっかりとカロリーを摂る

人間のエネルギー源は　**糖質　脂質　タンパク質**　です

糖質と脂質でしっかりとエネルギーが取れていれば、タンパク質は
細胞の為に使う事ができます
なのでカロリー制限のダイエットはむやみにやるものでは無いという事です。

糖質は、炭水化物から食物繊維を除いたものですが、食事の摂り方をしては
糖質を取りすぎると体に問題が起こりやすいので、できるだけ上質な脂質から
カロリーを摂るようにして下さい
（ココナッツオイル、オリーブオイル、ナッツ類、アボカドなど）

〇運動していない人ほどタンパク質を摂る

激しい運動をしている人ほど、魚や肉を食べるべきって考えがちですが
そうではありません。実は、適度な運動をしている人が最もタンパク質を
消費しないのです。そして、激しい運動をしている人か
あまり運動をしない人が最もタンパク質を使います

どのぐらい摂取できるかは人によって異なります。お肉を食べると
お腹が張ったりする人は、まず腸の環境を整えましょう
肉から魚に変えたり、タンパク質を効率よく吸収するプロテインを
使うなどもオススメです。

〇乳製品でのタンパク質摂取はオススメしない

一概に乳製品の全てが悪いわけではないですが、乳糖を消化できない体質の人が
日本人は多いし、乳製品は腸の粘膜を荒らす作用があるのでオススメしないです

花粉症の人は特に**ヨーグルトは摂らない方がいい**です

〇タンパク質は健康寿命を延ばす

日本に人間ドックを導入した事で有名な日野原重明先生は１００歳を超えても
週に３回はヒレ肉を召し上がっていたそうです
タンパク質は細胞の生まれ変わりに必須の栄養素なので、高齢になったとしても
しっかりと摂って代謝の促進に役立てる事が大事になってきます

タンパク質は摂り方にいくつか注意点があります。

〇同じタンパク質を取り続けない

同じタンパク質を取り続けてしまう事でアレルギーを引き起こす事があります
肉や魚、豆類など種類を変えて取るのが良いとされています

〇乳製品は要注意

ヨーグルトには乳酸菌が入っていて、それが花粉症に効くと言われてますよね？

よく広告でも見ると思いますが、ヨーグルトが良いのではなくて

「乳酸菌」が体に良いので、別にヨーグルトを食べる必要はありません

むしろ、胃腸の弱い日本人やアレルギー体質の人には乳タンパクの

カゼインで腸内環境を悪化させる事があるのでオススメしません

乳酸菌は漬物やサプリで補えるので腸内環境を考えるなら

そちらで補うようにしましょう

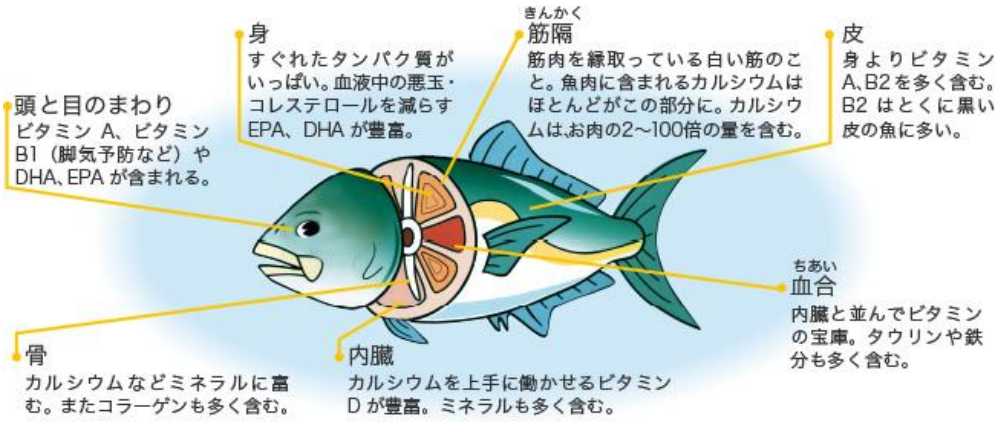
〇肉類や魚類がより良いタンパク質

人間の体は動物性タンパク質で出来ています

消化吸収されれば同じですが、消化の途中の過程で動物性タンパク質の方が

細胞の生成や体が扱いやすい為、植物性タンパクより

動物性タンパク質を摂る方が理にかなっていると言えます

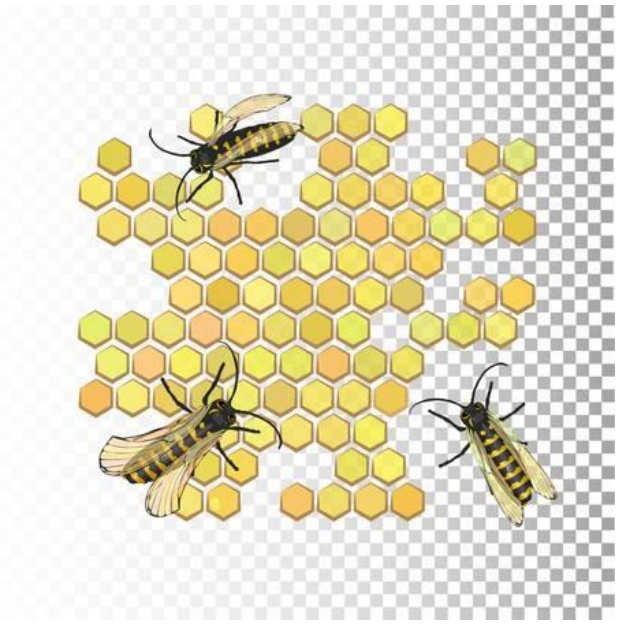


〇一番のオススメはプロポリス

プロポリスはミツバチが木の芽や樹液から集めた樹脂製混合物です。
プロポリスという名前はギリシャ語で「プロ」は守る「ポリス」は都市という意味を持ちこの 2 つの語が合わさったプロポリスは都市を守ると言う意味を持っています。
古代ローマ帝国の時代から「天然の抗生物質」として用いられ、東ヨーロッパでは伝統的に薬用として使われて来ました。
プロポリスは健康食品（サプリメント）や飲料としての利用が拡大し続けており抗菌・抗ウイルス・抗炎症・抗腫瘍作用等を期待した病気予防・治療目的での服用が行われています。

プロポリスの主な働き

① 抗生物質作用で抗菌作用を持つ
② インターフェロンを誘発し抗ウイルス効果を持つ
③ 免疫細胞に働きかけ免疫機能を強化する
④ 細胞のエネルギー源を活性化する
⑤ 細胞膜の機能を強化する
⑥ 細胞の老化を防止する
⑦ 痛みを引き起こすプロスタグランジンを抑制する
⑧ アレルギー反応を抑える
⑨ 胃腸の緊張を和らげ潰瘍治療効果がある
⑩ 活力のある体になる
⑪ 広い意味でのストレス解消作用がある
⑫ 認知症の予防にも効果がある



免疫を上げる　④

【睡眠】

免疫力と睡眠には深い関係があります。現代社会において私たちの体は免疫力が
低下していると言われています。その原因の一つが睡眠不足です。
長時間同じ姿勢をとり続け、ストレスを受け、長時間働き続ける生活は
健康にはよくありません。ストレスで深い睡眠が取れなかったり、
睡眠の時間が減ったりすることで免疫力は低下します。免疫力が低下すると
風邪をひきやすくなったり、さまざまな疾患を引き起こすことになります。
睡眠は体を休める、エネルギーを充電させるとても重要なもので、
免疫力を高めることに深く関係しています
睡眠中は交感神経の緊張がとれて副交感神経が働き、免疫細胞であるヘルパーT 細胞や
NK 細胞の働きが活性化し免疫力が高まるのです。こういった関係からも分かるように
睡眠をとることは免疫力を高めるためにはとても重要なものだといえます。

免疫力と睡眠には深い関係がありますが、長時間睡眠を取ったからといって免疫力が
高まるとは言えません。免疫力を高める睡眠とは、良質な睡眠のことで
目覚めたときにぐっすりと眠れたという充足感があるかどうかです。
そのためには、できる限り同じ時刻に睡眠を取る、就寝の 1～2 時間前に入浴し
体温を上げておく、適度な運動を行うなどいったことを心がけましょう。
また、寝室の明るさや温度、騒音なども睡眠の質に関係します。
寝室は暗くし、睡眠を誘うアロマなどを用意するのも質の良い睡眠に効果的だと
言われています。

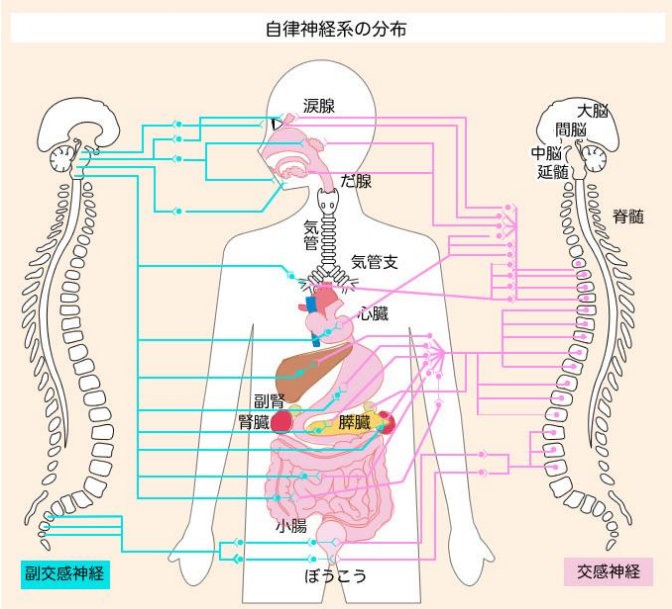
免疫を上げる　⑤

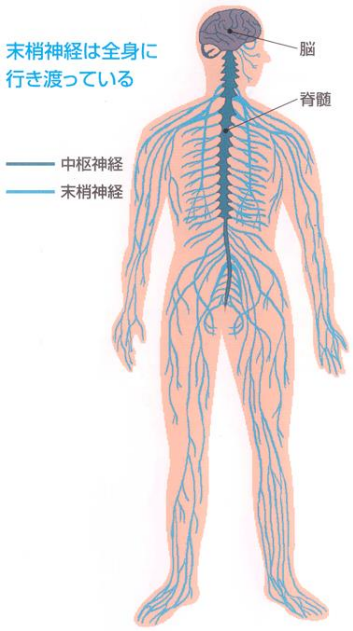
【体を整える】

免疫力を上げる一番の近道は何だと思いますか？

答えは**体の構造破綻している所を整える**（整体）です。

どういう事かと言うと人間の体は**神経に支配**されています。この神経が正常に働く事が非常に重要です。神経は脳から出て背骨の中を通り背骨から色んな臓器や筋肉へと分布していきます。





簡単に例えると脳が関西電力、背骨が電柱、神経が電線、臓器や筋肉が家

内臓（家）の調子が悪いときは内臓へ分布している神経の命令が低下している可能性が高いのです。では何故、内臓（家）に行く神経の命令が低下するのか？

それは、**背骨がズレたり動きが悪くなると骨と骨の間を通る神経を圧迫されて内臓に命令が行きにくくなります**

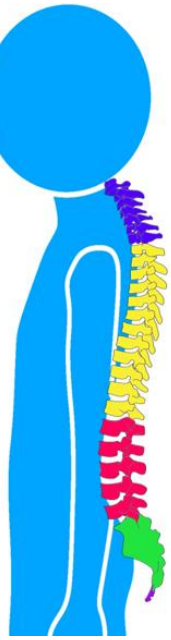
脳がキチンと命令を出していても背骨がズレたり動きが悪くなるとダメなんです

大事な背骨は何本あるかご存知ですか？

首で７個、背中で１２個、腰で５個、合計２４個あります

背骨のどこがズレているか、動きが悪いか？が問題になります。

例えば首の３番目の骨がズレたり動きが悪くなると「目や顎」に行く神経が障害され
弱視や顎関節症になる傾向になります。
背中の５番目なら「胃や膵臓」、腰の３番目なら「腸や子宮」の働きが弱くなりやすいです
内臓が弱い場合、一般的には内臓が悪いと言われますが、弱くなる原因の一つに
背骨のズレや動きの悪さが関与しているんです
病気が治りにくいのは背骨の構造破綻を治せてないからという見方も出来るんですよ
花粉症の方は首の３番目と背中の１０番目がズレたり動きが悪くなっている方が非常に
多いのも特徴です
ズレが治ると様々な疾患が治ると考えがち
ですがズレが治った上で背骨の可動性が
必要になります。
背骨のズレを整えたり動きを改善すると
人間が本来持っている**自然治癒力の向上**
免疫力、血流の改善などの効果がかなり
期待できる為、**健康予防の為には**
必要不可欠な物であると言えます
欧米では予防医学が当たり前になって
きており、整体、食事、運動で健康を維持しようとする人が増えてきています
残念ながら日本では健康予防に整体を受けるっていう考え方がない為、先進国の中で
唯一、病気が増えているのが現状です
残念ながら自分の体が崩れまくっていることに気が付いている人は少なく
知らず知らずのうちに自然治癒力や免疫力が低下していきます
替えの利かない大事な体のケアをする事が健康な体への近道なんです。



脊椎	関連疾患・症状
頸椎	
第１頸椎	神経症・頭痛・めまい
第２頸椎	ムチウチ・耳鳴り
第３頸椎	肩こり・耳・鼻・眼科疾患
第４頸椎	耳・歯科疾患
第５頸椎	気管支など内科疾患
第６頸椎	喘息・バセドー病
第７頸椎	動脈硬化など内科疾患
胸椎	
第１胸椎	せき・喘息など呼吸系疾患
第２胸椎	心臓病・動脈硬化など循環器系疾患
第３胸椎	肺炎・肋膜炎など肺疾患
第４胸椎	黄疸・肝疾患・肩こりなど
第５胸椎	胃炎など胃疾患
第６胸椎	消化不良など消化器疾患
第７胸椎	食欲不振など消化器疾患
第８胸椎	肝疾患など
第９胸椎	下肢麻痺など
第１０胸椎	腎疾患
第１１胸椎	糖尿病などの代謝疾患
第１２胸椎	尿失禁・下痢など
腰椎	
第１腰椎	胃腸病・便秘など
第２腰椎	皮膚炎・貧血・不妊症など
第３腰椎	卵巣疾患など婦人科系疾患
第４腰椎	腰痛・坐骨神経痛など整形外科系疾患
第５腰椎	リュウマチ　足腰の冷えなど
仙骨・尾骨	整形外科系疾患・生殖器系疾患など

免疫力を上げる為のまとめ

- **加湿を行う**
- **適度な有酸素運動**
- **食事（タンパク質、ビタミン、プロポリス）**
- **上質な睡眠**
- **体の歪みを整える**

これからのポイントをおさえて、これからも

「免疫を上げる５つの方法」を読んで何度も復習してもらえたらと思います。

桜ヶ丘整骨院

どこに行っても治らない頭痛、肩の痛み・しびれ・不眠症の専門院

桜ヶ丘整骨院

院長　古川　能行

LINE からご予約・ご相談を受付けています　コチラ　→