



西村クリニック便り 第47号



インフルエンザの予防接種の
電話予約も始めました

発行元
西村クリニック
四條畷市楠公 1-14-6
072-862-3001

今年のノーベル医学生理学賞に本庭さんが選ばれたとの事。本庭
におめでとうございます。

本庭さんは癌を抑制する免疫機構を解明しオプジーボという薬の
開発に繋がったとの事でありますが、注目すべきは人はその免疫力
を高める事で癌の発生を抑制できるのではないかとという従来とは全
く異なる考え方が生まれたという事でありました。

オプジーボは全ての癌に効果があるのではなく、2割程度との事
で、今後さらなる免疫機構の解明から次の新薬の開発が待たれるの
はもちろんの事、癌にならないように免疫力を高める生活というの
もがこれからますます重要視されてくると思われ

それでは免疫力を高めるにはどうしたら
良いかですが、まずは食生活からでしょう。

肉食偏重の食生活を改め、野菜や海藻、豆類、
発酵食品などバランス良く摂取し、腸内細菌叢
を増やしていく事が当然ながら重要となつてきます。



そして前回でも述べた様に活性酸素は体に有害で発癌作用もある
ゆえ、タバコや添加物の多い食品は控えるにしてビタミンC、E

Bカロチンなど抗酸化作用のある物質を積極的に摂るのも重要とし
よう。また体温を一度上げると免疫力は六〇%上昇すると言われて
おり、積極的に体温を上げる努力をするのも大切だと思われ

例えば夏はクーラーで体を冷やし過ぎない事、冬はナス、キュウリ、
トマトなどを冷やす作用のある夏野菜はなるべく避けるといった
工夫も大事でしょう。また体の発熱生器である筋肉をつけるべく、
ウォーキングやスクワットをしたりする事も重要となつてきます。

精神面からも免疫力を高める事は可能です。例えば笑うと免疫機構
をつかさどるNK細胞が活性化されると言われており、笑う事は免
疫力がアップに繋がります。逆に泣いたりストレスの多い生活をする
と免疫力が下がるといふ報告もあります。この様に免疫力はちよつとし

た工夫でいくだけでもアップします。これから先の人生、免疫力を高
めながら大きな病気にならず楽しく過ごしていければ本望かと思
うのですがいかがでしょうか。

院長 西村 幸

新人職員からのお手紙

私は8月下旬から受付とリハビリ助手としてお仕事させてい
ただいております。小学1年の息子と3年生の娘がいます。
毎日子育てにも奮闘中です！！男の子の子育ては理解を
越えた行動ばかりで楽しいです。ドカーンズドーンなど謎の
擬音や目には見えない敵と毎日戦っています。見ていると
笑えてきます。夏のある日、ポケットの中はセミのぬけ殻が
大量だったので、あまりにも驚いて思わずズボンを放り投げ
た事もあります。娘はお菓子作りが好きなので休日は2人で
クッキー作りが週末の楽しみです。医療事務もリハビリ助手
のお仕事も初めてで、分からないことばかりです。受付では
教わる事も多く緊張しますが職員の皆さん優しく教えて下さ
るので安心してお仕事させていただいています。リハビリ室
ではリラックスして過ごして頂けるようにサポートしていきた
いです。まだまだ不慣れでご迷惑をおかけする事があるか
と思いますが、どうぞよろしくお願ひします

編集後記

ワンちゃんはまだ1匹です (*^▽^*)

血液の流れを良くすることでリンパの流れも良くなり体
温も上がります。人間の体は心臓から血管を通して血液
が末端へ行きます。末端で毛細血管に到達し栄養や水分
やたんぱく質が細胞に供給されます。毛細血管から染み
出た液体のうち、水分は主に静脈を通して心臓に戻り、
それ以外の免疫成分やアルブミンなどは全身をはりめぐ
らせているリンパ管を通して心臓に戻ります。リンパ管
を流れる液体をリンパ液と言います。この流れが悪くな
ると老廃物や毒素が溜まりやすくなり、代謝が落ち体温
は低くなります。アルブミンは疲労物質が体に溜まるの
を防ぎ免疫力をアップさせます。リンパ液に含まれる免
疫細胞が体内にスムーズに流れると免疫力も高まり、疲
れにくく病気になりにくい体が維持できます。当院のリ
ハビリ機器にはリンパの流れを良くする効果もありま
す。“寝ているだけ”に見える当院のウォーターベッドで
の全身のリンパマッサージを続けることで体温を上げる
効果が期待されます。興味のある方はお気軽に院長まで
ご相談ください。

