

すずなだより

先日、福井では「春一番」が吹いたというニュースがありました。まだ冬の嵐も収まらず、雪が降ったりしています。まだ、春は遠いのかも…。

さて、マスク着用の生活が始まり3年になります。コロナに限らず、インフルエンザなどのウイルスの飛沫拡散予防から言うと大切だと思います。でも、長時間マスクをしていると、**マスク内の二酸化炭素を吸い、酸欠になり、「マスク酸欠」という状態**になってしまいます。

コロナ禍で、ストレスを受けることも多くなり、自律神経のバランスが乱れ、交感神経が優位になることが多くなりました。すると、緊張や興奮の状態と同様で、呼吸の間隔が短くなったり、浅くなったりして、より酸欠となり、さらに悪循環になります。

酸素をちゃんと取り込めないと、**体全体が酸素不足になって冷えやむくみ、細胞がガン化する原因**にもなるのだそうです。

また、肺の機能の低下は、**全身の免疫力の低下にも繋がる危険性がある**とのこと。肺の劣化を防ぐことも大切なんですね。(順天堂大学 小林弘幸教授のお話)

肺だけでなく、全身の免疫力を高めるには、自律神経や腸内環境を良くして免疫力を高めることが大切になってきます。

自律神経は、呼吸器官や消化器官をはじめとする色々な内臓器官、血管などを調整する神経です。血流のコントロールも自律神経が関係していて、自律神経が良くなると血液の質も高まり、血流がスムーズになり、血流量がアップします。私達の体は、血管やリンパ管で繋がっていて、腸に約70%存在していると言われる**免疫細胞**(NK(ナチュラルキラー)細胞など)が**元気な状態で血流に乗り、全身に運ばれると、全身の免疫力がアップにも繋がります。また、免疫暴走も抑えられる**のだそうです。

免疫力を高めるためには、自律神経も良くする必要があります。緊張やストレスなどで交感神経が高まると、**自律神経のバランスが乱れ、腸のぜんどう運動のバランスも乱れて腸の働きが低下**してしまい、**腸内環境も悪くなる**と言う、**相関関係**にある訳です。

私達の体内の臓器は単体で働いている訳ではありませんから、それぞれの臓器に負担が掛からないようにするとともに、**腸内の免疫細胞を良い状態にするためには、腸内環境を良くする努力を日々心がけることが大切**です。

健康の基本は、食生活です。知らない内に摂ってしまっている添加物が多いと思います。海外では、既に使用禁止になっている添加物でも、日本では使用されているものも身近にあります。少しでも添加物を減らす努力も必要です。(パッケージの裏の成分も見てみましょう)



慢性的な酸欠が与える心と体に影響



\* 深呼吸しましょう！

