

前回は風邪を予防する上で大切な「鼻呼吸」についてお話ししました。今回は血液の中にあり、体を守るための重要な役割を果たす白血球についてお話したいと思います。白血球の役割は主に、血液に入ってきた細菌やウイルスを分解する免疫たんぱく質を作って涙や鼻水、唾液、腸液などを分泌させて細菌やウイルスを大人しくさせる

Vol.5

院長 関の

Face to Face

2008年 11月 1日発行

## 免疫のエース「白血球」は冷えが嫌い

死んだ細胞を除去する  
などがあります。  
白血球は冷えを嫌います。  
冷えると働きが鈍くなるのです。つまり免疫が下がり、病気になりやすい状態を作るということです。私たちは大抵体温が上がっていることを気にしますが、たまには平熱を計ってみることをお勧めします。



個人差はありますが、平熱が6度4分前後であれば特に問題ありません。低くなっている人は要注意です。生活習慣を見直し、体温を上げる努力をしましょう。冷たいものを摂らない、朝陽を浴びるなど冷えを防止する方法はたくさんあります。笑いも体温を上昇させるそうです。いずれにしても毎日いきいきと自分らしく前向きに暮らすというのが大切なことなのかもしれません。

関 修一（せきしゅういち）  
健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・整体院 院長  
代替医療の総合治療院としての確立を目指す

タイトルの「face to face」は「患者さん自身と向き合っている患者さんの症状と戦う」ことを願ってつけた

\* 毎月1日の発行です