

皆さんもよく「自己免疫療法」という言葉を耳にすることが多いと思います。免疫力とは感染、病気、あるいは望まれない侵入生物を回避するための生物的防御力のことです。これを高めるために様々な方法が提唱されていますが、その中で私が注目しているのは医師である福田稔先生と新潟大学教授の安保徹先生が編み出された「自己免疫療法」です。

Vol.7

院長 関の

Face to Face



2009年 1月 1日発行

自分でできる「自己免疫療法」とは

その理論を簡単に説明すると、「自律神経が免疫をつかさどる白血球の働きをコントロールしている」というものです。つまり自律神経が乱れると白血球の働きが弱まるので免疫も落ちるということです。白血球のバランスを整えるために 体をゆっくり休



め食事に注意して生活のリズムを整える 体の先端である手足の爪の生え際、頭のつむじのマッサージを行い血流を促す 以上のことを勧められています。爪の生え際は細動脈と細静脈と細リンパ管が交わるところです。体の末梢部分を刺激するとポンプの働きで血流とリンパの流れがよくなるわけです。自分で簡単にできる自己免疫アップの方法。当院でもご指導いたします。是非お試しください。

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
て患者さんの症状と戦う」
ことを願ってつけた