



笑い方や水の飲み方で免疫力が変わる

2020.6.15

＊ 笑うことで免疫力が上がる

新型コロナウイルス感染症のせいで私たちは1日中自宅で過ごすことが多くなり、テレビやスマホを見ながらダラダラと過ごしがちになっていますが、ウイルスに感染しないためには免疫力を高める必要があります。免疫力の70%は腸の細胞で作られます。残りの30%は心の持ち方で、ストレスを溜めないことが重要です。そのためには基本的に大笑いすることで、少なくとも1日1回以上は大声を出して大笑いする機会を増やしましょう。テレビを見ていてもつまらないと思わないで無理やりでも笑うと、免疫力が上がります。



＊ ウイルスは粘膜から感染する

しかし、ウイルスの増殖が速く体内に侵入してしまうと、発熱・咳・味覚嗅覚障害、体調不良の症状を示します。この状態でも体内の免疫系細胞はウイルスを除去しようと闘っています。免疫系細胞の免疫力の方が強ければウイルスが感染しても症状が現れない無症状の状態が続きます。これを不顕性感染と呼びます。密閉・密集空間などウイルス感染者が多い場所に居れば濃厚接触することで大量のウイルスが体内に侵入します。また感染者と食事や飲酒、大声で話すなどすれば感染確率が高まり、ソーシャル・ディスタンスをとったとしてもあまり意味がありません。ウイルスに感染しても直ちに症状は出ないので、自分が感染しているかどうか分かりません。また、この状態では消毒・手洗いやマスクをしてもほとんど効果がありません。

ウイルスは通常、口腔粘膜や鼻腔粘膜、眼瞼粘膜など粘膜から感染し、皮膚からは感染しません。ウイルスが付着した手指で鼻や口、目を触ることで粘膜を介して感染するのです。人は知らず知らずのうちに鼻や口、目を1日に数10回触っており、ウイルスは人を介して生き続けるので、感染を避けるには他人との接触を避ける以外にないのです。いくら免疫力を高めても感染力の強い新型ウイルスには感染してしまいます。若い人は一般的に免疫力が高く元気ですから、感染しても無症状のことが多く、本人も気づきません。感染しても発熱しても重症化することが少なく、軽症のまま回復します。抗体はできずに再感染したりします。

＊ 免疫力の上げ方

高齢者の場合、慢性疾患を持っている人が多く、免疫力も下がりがちです。ただでさえ風邪を引きやすいため、老人性肺炎を発症し死に至ることもあります。また、高齢者は自宅にいたことが多いため運動不足になりやすくなります。そこで大声を出して笑うようにすると、横隔膜の上下運動と、腹圧の増減で内臓器官が刺激され、同時に小腸や大腸の蠕動運動も活発になります。笑うことで腸が刺激され、腸の働きが良くなるので免疫力が高まります。内臓全体が刺激されることで、血液の流れが良くなり、脳の前頭葉に興奮が起こります。前頭葉はおでこの部分で思考を司る脳の司令塔です。ここがまず刺激されるので幸福感や快楽を伝える幸せホルモンが大量に分泌されます。するとさらに陽気になり、大声で笑ったり、やる気も出てきます。考え方も前向きな思考になります。声を出すと喉が乾くので、その際には水をチビリチビリと飲みましょう。水の飲み方のタイムスケジュールは、まず朝起きたら飲みます。朝は口内に細菌やウイルスが繁殖しています。これらを水とともに胃腸に入れます。胃は強い酸性なので細菌やウイルス生きられませんし、朝の水は胃腸を目覚めさせ、便通を良くして自律神経の乱れも整います。睡眠中には体内の水分が失われ、血液がドロドロ状態になるので、朝飲む水が免疫力を高めます。その後はウォーターローディング法で水を飲みましょう。お風呂に入る前と後にも水を飲みましょう。そして夜、寝る前に飲む水は命の宝水と言われ、心筋梗塞や脳梗塞の予防につながります。特にミネラル成分豊富な弱アルカリ性の水が良いでしょう。運動不足の解消には早朝、人通りの少ない道での20～30分の散歩が効果的です。大笑いやウォーターローディングで免疫力を高めましょう。