

## 【今、だからこそ！ ～飲んで免疫力アップ～】

カフェまっぷくりでは、**免疫力アップスムージー**を販売しております。  
お弁当のテイクアウトと一緒にいかがですか!?

☆小松菜ヨーグルト ☆レンコンビタミン ☆甘酒きな粉 3種類をご用意!



## 今週の **花** 言葉

カーネーション 永遠の幸福  
ビバーナム 誓い  
レンギョ 希望

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ◆「病は気から」の仕組み マウスで解明 北海道大学 村上正晃教授(免疫学)

コロナ渦でストレスのたまる生活を送っている方も多いのではないのでしょうか。そのため、少し体調が悪かったり、咳き込んだりすると過剰にコロナ感染を心配してしまいます。「病は気から」という言葉がありますが、実は2017年にそのしくみがマウスを使って科学誌で発表されていますので紹介します。

### ■ストレスで胃腸の病気や突然死を招くメカニズム

村上正晃教授(免疫学)のチームは、睡眠不足など慢性的なストレスをマウスに与えて実験を行いました。その結果、自分の神経細胞を攻撃してしまう免疫細胞を血管に入れたマウスの約7割が、1週間ほどで突然死しました。一方、ストレスを与えただけのマウスや、免疫細胞を入れただけのマウスは死に至りませんでした。

突然死したマウスを調べたところ、脳にある特定の血管部分にわずかな炎症があることを発見されました。炎症はこの免疫細胞によって引き起こされ、通常はない神経回路ができて胃腸や心臓に不調をもたらしていたことがわかったそうです。村上教授のコメントとして、「同じストレスを受けても、この免疫細胞の量や脳内の炎症の有無によって、病気になるかどうか分かれると考えられる」と話しています。

### ★院長よりメッセージ

経験上、過度の心配やストレスでいい結果を生み出したことはありません。むしろ、上手く行かなかった体験が多い気がします。まったく心配しないのも問題ですが、過剰なストレスは免疫細胞に炎症を惹起して、不調を生じる原因になることがわかりました。一方で適度のストレスはプラスに働くことも報告されています。上手にコントロールしていくことが大切ですね。今できることを行いながら、過度の心配、ストレスを抱え込まないようにしていきましょう。今後も皆さんの気持ちに寄り添っていきたいと思います。

# 入浴剤でリラックス

コロナウィルスの影響で不安を抱え外出などを控えたり お仕事や学校の予定も通常と違い 皆さんいつもと違うストレスを感じていませんか？

おうちで過ごす時間も増える中 お風呂の時間はほっと(^-^)できるのではないのでしょうか？  
今回はそんな入浴タイムをより一層楽しめる入浴剤の種類について調べてみました。

## ★無機塩類系入浴剤

塩類が皮膚の表面のたんぱく質と結合して身体に膜を形成してその膜が保温効果を高めて湯冷めしにくくします。

## ★炭酸ガス系入浴剤

ラムネのようにシュワシュワ泡立って溶けていく炭酸ガスが入浴剤  
湯に溶けた炭酸ガスは皮膚から吸収され血管を広げ血行が良くなり新陳代謝が促進され  
疲れや痛みが緩和します。身体の芯まで温まります。

## ★薬用植物系入浴剤

センキョウ トウキ ハッカ等の生薬を配合してあるもの。生薬の種類によって効果は異なります。  
血行促進や生薬本来の香りによって自律神経を整えたりとリラックス効果があります。

## ★スキンケア系入浴剤

保湿成分が入浴中に柔らかくなった皮膚に吸着浸透してスキンケアを行ってくれます。

## ★清涼系入浴剤

メントールや炭酸ナトリウムなど配合し冷感を付与させたものや入浴後の肌にさっぱり感を感じさせるものがあります。

いくつかの種類の入浴剤を用意しておいてその日の気分や体調で入浴剤を変えてみるのも楽しい  
かもしれませんね(^\_^♪Have a good bath time! ♪

