

# 免疫力を高めましょう 2

10月11日のこのコーナーで、インフルエンザ・コロナウィルスの感染予防対策と合わせて、出来る限り免疫力を高め身体の防衛力を強めておきましょうということで、以下の3つの免疫力アップの方法を紹介しました。

- ① 腸内環境を整える
- ② 身体を温める
- ③ 睡眠をとる

今回は更に2つの免疫力アップの方法を紹介します。

- ① 大笑いをする
- ② 楽観的になる



## ① 大笑いする

ある研究において、寄席を見に来たお客に、がん細胞や体内に侵入するウィルスなどと闘う免疫細胞であるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)の活性を調べたところ、大笑いをした後のほうがはるかにNK細胞が活性化していることがわかったそうです。また他の研究では、お笑いを見た後にNK細胞の活性化を見てみると全体の平均値は開演前と比較して35%~45%アップしており、中には50%近くアップしている人もいたそうです。

薬剤を使ってNK細胞をアップさせようとする効果が出るまでに3日ほどかかるのに対し、笑いは短時間で免疫系の機能を向上させる効果が出るそうです。

## ① 楽観的になる

楽観的とは、「きつとうまくいくだろう」と物事をとらえ、未来に対し明るい見通しや考えをもち気楽に構えることです。

楽観的な人の特徴は以下のようなものです。

### ● 素直

誰かが評価されたり、成功した時、「すばらしいね。おめでとう!」と祝福し、「自分も頑張ろう」と自分のエネルギーに変えられます。

### ● 行動力

何が起きても「なんとかなる。大丈夫!」と考えられるので、新しいことにどんどんチャレンジできます。

### ● 失敗をプラスの力に

「失敗」したとき、マイナスにとらえず、「そこから何かを学び、次につなげよう」と考え、成功の糧にします。

### ● 感情的にならない

物事をポジティブにとらえるので、誰かの言動にイライラしたり、悲しんだり、焦ったりすることがなく、「そうか、そう思っているんだ」とそのまま受け取り、ストレスになりません。

### ● 「ベキ思考」に捕らわれない

「〇〇するべき」「〇〇であるべき」などと、自分の中の常識にとらわれると、そうならなかった時、イライラしたり、落ち込んだりしてしまいます。自分の常識に捕らわれすぎず、いろいろな考え方を柔軟に受け入れることです。物事のとりえ方が柔軟な人は、問題にぶつかっても解決方法をたくさん見つけ出し、うまく対処できます。

今日から、よく笑い、楽観的になり、免疫力を高めて、明るく前向きに過ごしましょう。

