



miyabitoryouin.com

# みやび

会報

2009年 冬号 No.18 限定 100

自律神経研究所

発行/みやび治療院  
前橋市下沖町342-1  
受付) 10時~6時  
休診) 日曜祝日・臨時  
027-289-0480

ご無沙汰です。夏は各地で災害をもたらすほどの異常気象、秋は気温が大きく変動する天候ですが、みなさんはいかがお過ごしでしたか？

移転・新規オープン・引越し等で、思っていた以上に手間取り「会報」の発行が出来ませんでした。楽しみにしていた人には、ご迷惑をおかけしましたが、これからは今まで通り発行できると思いますので、読んでやってください。(楽しみにしているという人も、チラホラいるんですよ。笑)

念願だった「冬でもグリーンな芝」が元気に生育中です。5月に種を蒔いた芝は、7月に全滅状態になり大失敗！チョッと落ち込みましたが、今度は土壌改良に2ヶ月かけ再挑戦。10月に種を蒔き、これまで無事に生育しています。高温多湿に弱い西洋芝ですが、冬にはめっぽう強く、春までグリーンのじゅうたんが楽しめそうです。お近くにお越しの際は、チョッと見ていってください。



さて、今回の特集は「免疫力を上げる方法」です。



昨今の新型インフルエンザ騒動。新型にしろ季節性にしろ、「免疫力」が落ちていなければそう心配することはないそうです。(医院勤務時代の内科医の話。「感染して免疫を作っちゃえばいいんだ」とも言っていました。)

しかし、「免疫力」が落ちているとしたら話は別。大変なことになるかもしれません。インフルエンザで心配や不安を持っている人は、ぜひ実践してみてください。

## 「トイレ専用カレンダー」を同封しました。

今年もあとわずか。来年のカレンダーは用意しましたか？「まだ・・・」という人。だったら、ぜひトイレに飾ってください。どちらかという、ちょっと暗くなりがちなトイレを明るくするカレンダーを同封しました。

今年一年、ご利用いただいた人へのほんの気持ちです。

なお、配送の都合でご家族全員にお届けすることができませんでした。  
欲しい人は、在庫多数ありますので遠慮なく申し出てください。

## 予約電話「リダイヤルサービス」始めます。(限定 50名)

「治療中の電話対応はしない」という当院の方針では、どうしても予約電話に出ることができない場合があります。その対応策として、「リダイヤルサービス」を始めます。

サービス内容は、「電話番号を登録した人に限り、電話がつながらなかつたら、受話器を切って待っていれば、みやび治療院から電話がかかってくる。」というサービスです。(30分以内に対応できる見通しです。)

希望する人は、お名前とリダイヤルする電話番号を登録してください。来院時でも、電話でも何でも結構です。



# ～ 免疫力を上げる方法 ～

## インフルエンザなんて怖くない！

「手洗い・マスク・うがい・予防接種・・・」一般的に知られているインフルエンザ対策です。

これらの方法をきちんとしていても、感染する人と感染しない人がいるのはなぜでしょう？

それは、人によって「免疫力」に大きな差があるからです。

免疫力が強ければ強いほど感染しにくくなり、もし発症しても大事（脳症や死亡）に至ることが防げるのです。



違う表現をすれば、免疫力が落ちている人は予防接種をしても感染する可能性が高くなり、予防接種をしないで感染すると大事（脳症や死亡）に至る可能性が高いということです。だから「手洗い・マスク・うがい・予防接種・・・」をしていても、「免疫力」の違いで感染する人と感染しない人がいるのです。



現代人は、総じて免疫力が落ちていると言われていますが、どうして免疫力が落ちているのでしょうか？

それは、「寝不足・運動不足・食べ過ぎ・疲労蓄積・冷え・ストレス・・・」など、生活習慣の乱れがおもな原因といわれています。

生活習慣を見直せばどうにかなることばかりですが、「冷え」だけは違います。

自分の努力や工夫では、どうにもならない人が多いのです。

そして、「冷え」の人に多くみられる「低体温」、これが免疫力に大きな影響をもたらすのです。

日本人の平均体温は 36.89℃です。（知っていました？）

36.5℃～37.0℃の範囲を通常範囲とすると、平熱が 0.5℃低だけで免疫力が 30%以上落ちてしまうそうです。

平熱が 36.0℃の人だと通常の免疫力の 70%しかなくて、35.5℃の人だと通常の免疫力の半分以下しかないことになります。

（あなたの平熱は何度ですか？免疫力が落ちていなければいいんですけど・・・）

ちなみに、平熱より体温が 1℃上がると、免疫力は5倍以上活性化されると言われています。

だから、人間は風邪をひくと「熱」を出して免疫力を活性化するので。

**簡単、正確な耳式  
体温計がおすすめ！**

そこで、今回お勧めする「免疫力を上げる方法」が「しょうが紅茶」です。

「しょうが紅茶」は、血流促進作用、保温・発汗作用にとっても優れているので、体温を上げるのにはもってこいの飲み物なのです。

1日1杯の「しょうが紅茶」で、3週間後には体調の変化に気付くことでしょ。

それでは、「しょうが紅茶」について説明します。



# ～ しょうが紅茶 ～

## なぜ、紅茶なの～？

それは、インドを統括していたイギリス人が、お茶のおいしさに感激し、本国に持って帰って飲んでいたそうです。すると、どうも体が冷えるようで塩梅が悪いということで、熱を加えて発酵させて作ったお茶が紅茶なのです。ビタミンCをはじめ、さまざまな栄養素が格段に含まれている緑茶が、寒いヨーロッパで普及しないのは体が冷えるため、カラダを温め緑茶同様のカテキン効果が期待できる紅茶がピッタリなのです。

## なぜ、しょうがなの～？

それは、血流促進・保温・発汗作用にとっても優れているからです。また、日常使う医療用漢方薬の70%以上に「しょうが」が使われており、「しょうがなしには漢方は成り立たない」とまで言われているからです。またヨーロッパでペストが流行ったとき、しょうがを食べていた人に死亡者がいなかったそうで、感染してしまっても心強い話だと思いませんか？

## しょうがの効能

① 保温・発汗・解熱作用	⑨ 強肝作用(胆汁分泌促進)
② 鎮痛・鎮静作用	⑩ 抗糖尿病作用
③ 強心・利尿作用	⑪ 抗ガン作用
④ 健胃・整腸作用(便秘にも下痢にも)	⑫ 抗コレステロール作用
⑤ 鐘咳・去痰作用	⑬ 血圧上昇・下降作用(高血圧・低血圧)
⑥ めまいをとる作用	⑭ 解毒作用
⑦ 抑うつ気分を除く作用	⑮ たんぱく質の消化促進作用
⑧ 血小板凝固抑制作用(抗血栓)	⑯ 体重減少作用

こうした様々な効能も期待できる「しょうが紅茶」。

低体温の人は、落ちた免疫力を取り戻すために、そうでない人は今よりもっと免疫力を上げるために、健康維持のために、とても有効な飲み物なのです。

## 【しょうが紅茶の作り方】

- ・沸騰したお湯で紅茶を入れます。(ティーパックでOKです) **紅茶なら**
- ・しょうが汁を大さじ一杯程度加えます。(おろししょうがを搾ったもの) **何でもOK!**
- ・お好みで黒砂糖かハチミツを加えるだけです。(白砂糖は、体が冷えます)

**注** しょうがは、薬味などで使う生のしょうがを使ってください。  
乾燥したものやチューブ入りのものだと効果が少ないです。



おすすめは  
ハチミツ

## 【飲み方】



- ・冷めないうちに、フーフーしながら飲んでください。しょうがは根生差
- ・最低1日1回、毎朝または就寝前は必ず飲むようにしてください。
- ・食事のたびに飲んでも、水分補給はすべて「しょうが紅茶」でも構いません。
- ・飲めば飲むほど、体調がアップしてきます。(限度はあります。)
- ・ただ、糖分の取りすぎには注意してください。(デブになります。)

「趣味が・・・楽しみがない！」 こんな人にパソコンのすすめです。  
パソコンが出来れば、家にいながら趣味も楽しみも見つかけられます。生涯「便利な友達」となることでしょう。とりあえずはじめる！ 「ダメ！出来ない！」は、それから決めても・・・