

第4回 フォーラム レポート



平成23年10月16日(日) 13時~15時 横浜市青葉区役所後援
講師：安保徹 新潟大学大学院教授
テーマ「病気にかかる仕組み 自分で治す仕組み」

「自分はガンになって死ぬのかな」と考える人は少なくないでしょう。人生の幕引きで「享年108歳。死因は老衰です」このような終焉を誰しもが願うはずです。今日の講演は免疫学の権威ということで、さぞかし難しい内容ではと思いきや、独特の青森弁に包まれた終始笑いの中での講演でした。内容を要約しますと…

体に侵入した細菌やウイルス、体内に出来た異常細胞をやっつけてくれるのが、免疫であって、生まれながらに存在し、免疫力が高ければ、自分で自分の体を治すことが出来るのです。意識して動かすことが出来ない不随意神経である自律神経には、交感神経と副交感神経があります。この2つは拮抗してバランスがとれています。

また、血液の中の白血球は、顆粒球6：リンパ球3の割合ですが、興奮すると交感神経が優位になり顆粒球が増え、リラックスすると副交感神経が優位となり、リンパ球が増えます。要は、白血球は自律神経によってコントロールされているのです。ストレスが強く活性酸素が多く出ると、組織や細胞を破壊します。顆粒球が増えて、交感神経が緊張状態となり、これが長く続くと、ガンになりやすいのです。この時、顆粒球は70%となっており、その人はいわゆる「顆粒球人間」と言えるでしょう。

反対に「リンパ球人間」は、おしとやかで長寿です。たいがいリンパ球は40%となります。顆粒球人間になったり、リンパ球人間になったり、この切り替えが上手に出来る人は、免疫力が高いと言えます。ここで1つ、あなたはどちらの方の傾向が強いのか？チェックしてみてください。



顆粒球人間 ⇨ 活動的・性欲が強い・怒りっぽい・躁状態・筋肉質・歯周病・便秘・不眠・吹き出物・北国住まい・血行が悪い・活性酸素多

リンパ球人間 ⇨ のんびり屋・ストレスに強い・うつ・アレルギー体質・花粉症・よく笑う・南国住まい・よく食べる・血行が良い・活性酸素少

ここで**サークルのテーマ**を思い出しましょう。

[食事のバランス・あいうべ体操・鼻呼吸・プラス思考へ]

[笑顔に磨きをかけて、若々しく病気に無縁で長生きをしましょう] (前田)



435名の参加者



遠方からのファンに
気軽にサインを