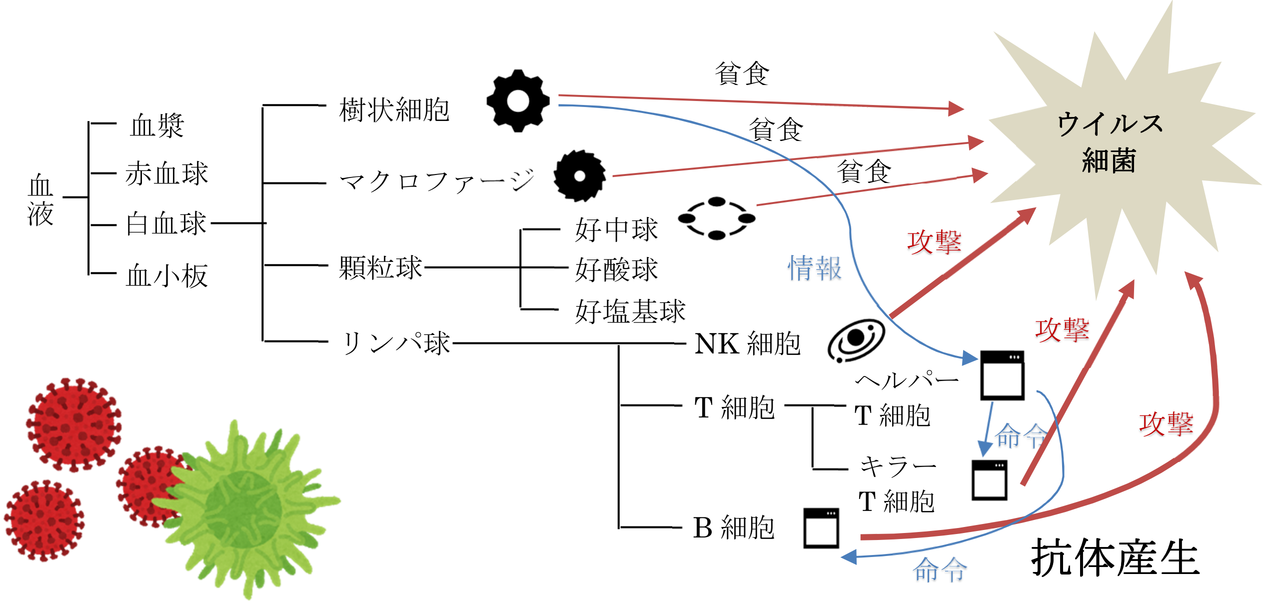
第112号 松前屋通信

R2年5月25日　発行
発行人・編集人：MDMチーム
発行：株式会社　松前屋
大阪市中央区東心斎橋1－4－13　2F
TEL(06)4256－1823　FAX(06)4256－1812

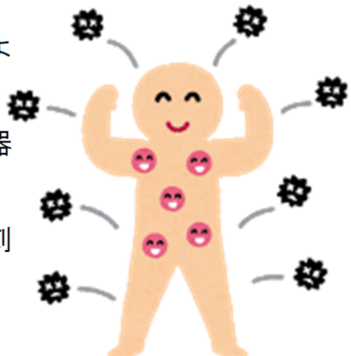
免疫力ってなに？

新型コロナの感染を恐れた生活の中、重要なのは『免疫力アップだ！』とよく言われます。これって分かるような分からないような…。『免疫』とは、ウィルスや細菌から自分の身を守る自己防衛機能のことです。この大役を果たすのが『白血球』であって、その中身は図のように細分化されます。



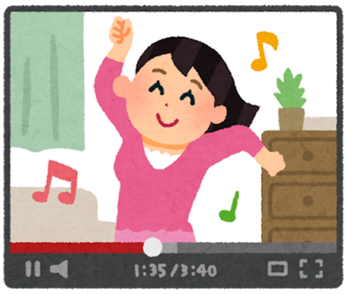
棒状細胞やマクロファージは、真っ先にウィルスなどを貪食してくれる存在です。好中球は細菌退治はしますが、ウィルスには機能しないらしい。これらは自然免疫と言われ、リンパ球の獲得免疫とは別のようです。一番重要なのはこのリンパ球で、特にキラーT細胞の攻撃力とB細胞の抗体産生能力が重要です。T細胞やB細胞は一度戦った相手を記憶して、大量の抗体を産生してくれます。毎年知らないタイプのウィルスで風邪をひきますが、今回の新型コロナウィルスは余程手強い相手のようです。新型が獲得免疫ではないので防ぎ入れはしませんが、それでも5～7日の準備期間で戦い始めるようです。免疫力で完全に防げるわけではないものの、人間にはこのような凄い機能がありますので、十分に機能出来うる体勢を整えたいものです。

免疫力を高めるためには、活動時の交感神経よりも、休息や睡眠時の副交感神経を優位にすればよいそうです。そのためには、
まず①笑う！ナチュラルキラー細胞が活性化されるそうで、普通の大人は一日に15回くらいしか笑わないので、作り笑いをしてでも笑いましょう。
（赤ん坊は400回も笑っているので、免疫力が高いらしい）
次に②体を温め、冷やさない。体温が1度下がると免疫力は30%下がるというようです。冷たいものや夏野菜の摂りすぎに注意！
次に③爪もみ…爪の生え際には神経線維が集中しており、特に親指は肺や呼吸器に関連しており、もみもみすると良いらしい。
人差し指は胃腸消火器関係、小指は心臓など循環器系、しかし薬指は交感神経刺激になるのでお勧めはできないので要注意です。頑張りましょう！
（出展・漢方健康みっちゃんチャンネル）



「おうち時間」どのようにお過ごしでしたか？

緊急事態宣言が出され、休業や自宅勤務を強いられた方が多くいらっしゃったと思います。弊社の場合も、４月１６日から約一カ月間、大阪・京都・兵庫の店舗は臨時休業を行っておりました。弊社は大半の店舗が百貨店に属する形で、百貨店の食品売り場は自粛期間中も時間を短縮して営業していましたが、感染リスクを考えたうえでの苦渋の決断でした。百貨店という『場』は開いているのに、その中のテナントが独自に休業というのは初めての経験でした。普段はゆっくり休めない販売員たちも、このような形で急に自宅待機となるとどう過ごしていいのか困っていたようです。



巷のランキングサイトでは、『おうち時間』の過ごし方ランキング１位はYouTube を見る、２位はオンライン飲み会をする、３位は筋トレだそうです。健康法師は自粛期間に関係なく、おうち時間は専ら YouTube にかじりついておりますが…令和ならでは、ネット社会の発達で YouTube は TV を抜く人気。（子供のなりたい職業も YouTuber が人気な時代です…）体を動かし足りない人が家でできる筋トレ方法を YouTube で調べて、参考にするというケースも多く、YouTube は娯楽としてだけでなく、様々な事柄のやり方・作り方の検索をする機能も果たしているのです。

私の自粛期間の過ごし方はと言いますと『マスクづくり』の日々でした。（もちろん、YouTube で作り方を調べました！）GW の期間中にネット限定で行った特別キャンペーンにて、「こっそり手作りマスクをプレゼントしよう！」という思いつきから始まり、半ば後悔しながらも３日間夜なべして 150 個のマスクを作り上げました。お送りしたお客様の中にはマスクに関するお礼メールを送ってくださる方もあり、頑張った甲斐がありました。色々な意味で、『普段できなかったことができた』そんな自粛期間となりました。（筆：松村　朱里）

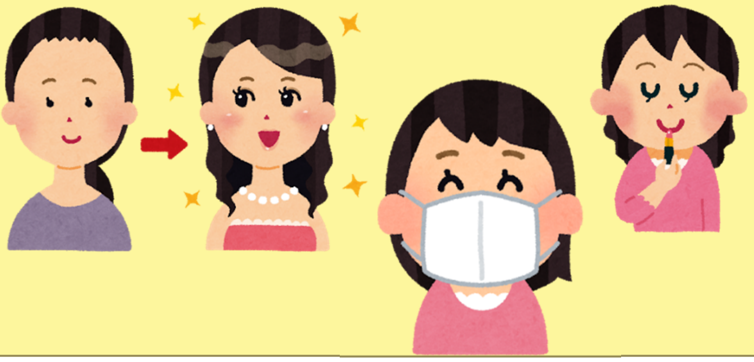
健康法師(尼さん)の独り言 パート100

コロナ禍の美容特需～美容整形に注目～

新型コロナウィルス感染症の影響で外出自粛が続く中、私はマスク着用で化粧をしなくなりファンデーションも口紅も減りが遅く、手間も省けてラッキーぐらいに思っております。

実際に化粧品業界では、前年比２０％減の売上となっている一方で、美容整形を申し込む人が増えているそうです。どうやら在宅勤務や休校、マスク着用で、手術後の顔の腫れや容姿が急に変わったことを他人に知られずに済むためとみられます。美容整形の現場では、マスクや消毒薬のほか、ガーゼ等も不足しており、手術を行う上で衛生面が十分な状況ではないようです。

さらに、術後に抵抗力が落ち、傷口が露出することで感染リスクもあり、クリニック関係者は「（不要とはいえないまでも、）多くは不急。今は控えて！」と呼び掛けています。コロナ禍でもリスクを冒しての『お直し』のチャンスととらえる美意識の高さに、同じ女性として驚くばかり…。美容格差も浮き彫りになった出口の見えないコロナ、整形に興味はなくとも美しくありたいという気持ちは忘れてはいけないと思うこの頃です。（筆　白木　絵梨）



編集後記

皆様、今回の松前屋通信はいかがでしたでしょうか。コロナウィルスの影響で様々な分野で世の中が大きく変わりましたね。便利なことも、不便なこともありますが、徐々に状況に慣れていくものです…。体調にはお気をつけになり、コロナに負けず頑張りましょう。　　　松村