

作業療法士 が教える！免疫力アップの秘訣

# 自律神経に要注意！？

## い い 生き活き生活と免疫力

医療法人社団和風会  
介護老人保健施設メディケア梅の園  
作業療法士 郡司 聖

# 目次

I. 作業療法とは？ .....	1
II. 自律神経について.....	2
III. 交感神経と副交感神経 .....	3
IV. サーカディアンリズムとは？ .....	4
V. 白血球について.....	6
VI. 免疫力を向上させる生活習慣 .....	9
VII. オススメしたいたった一つ的生活習慣 .....	15

---

## 自己紹介

1971年生まれ49歳  
名前: 郡司聖(ぐんじきよし)



青梅市駒木町にある介護老人保健施設  
メディケア梅の園で働いています。

作業療法士と理学療法士、両資格持っ  
ている変わり者です。



# 作業療法とは？

作業療法 = Occupational Therapy



Occupy = 占める 占有する

※Occupation = 職業 → 生業 Life work

作業療法士から見たOccupationとは…

意識的・無意識的にず〜っとやってきた（やっている）こと  
and  
その人にとって価値や意味があり必要なこと

## 「作業」とはものと人と環境の相互作用



# 自律神経について



多細胞生物に進化するときに  
必要だった2つのもの

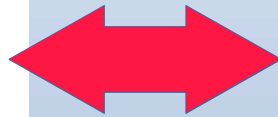


司令塔としての…

何でもやる職人さん

**自律神経系**

みんなで働く工場



防衛隊としての…

**免疫系**

沢山作れない  
一人で商売  
商売敵と自分で戦う

沢山人作る  
みんなで協力  
営業・法務部門が  
守ってくれる

## 一人職人と工場に例えると…

人間は、アメーバのような単細胞生物から進化したと言われていました。

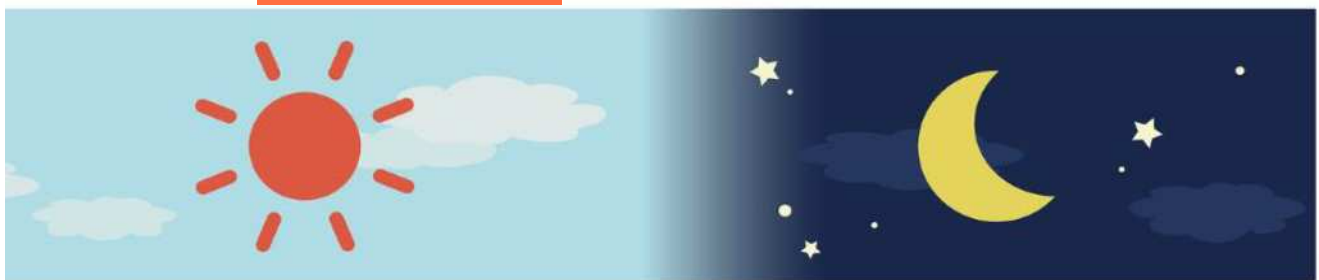
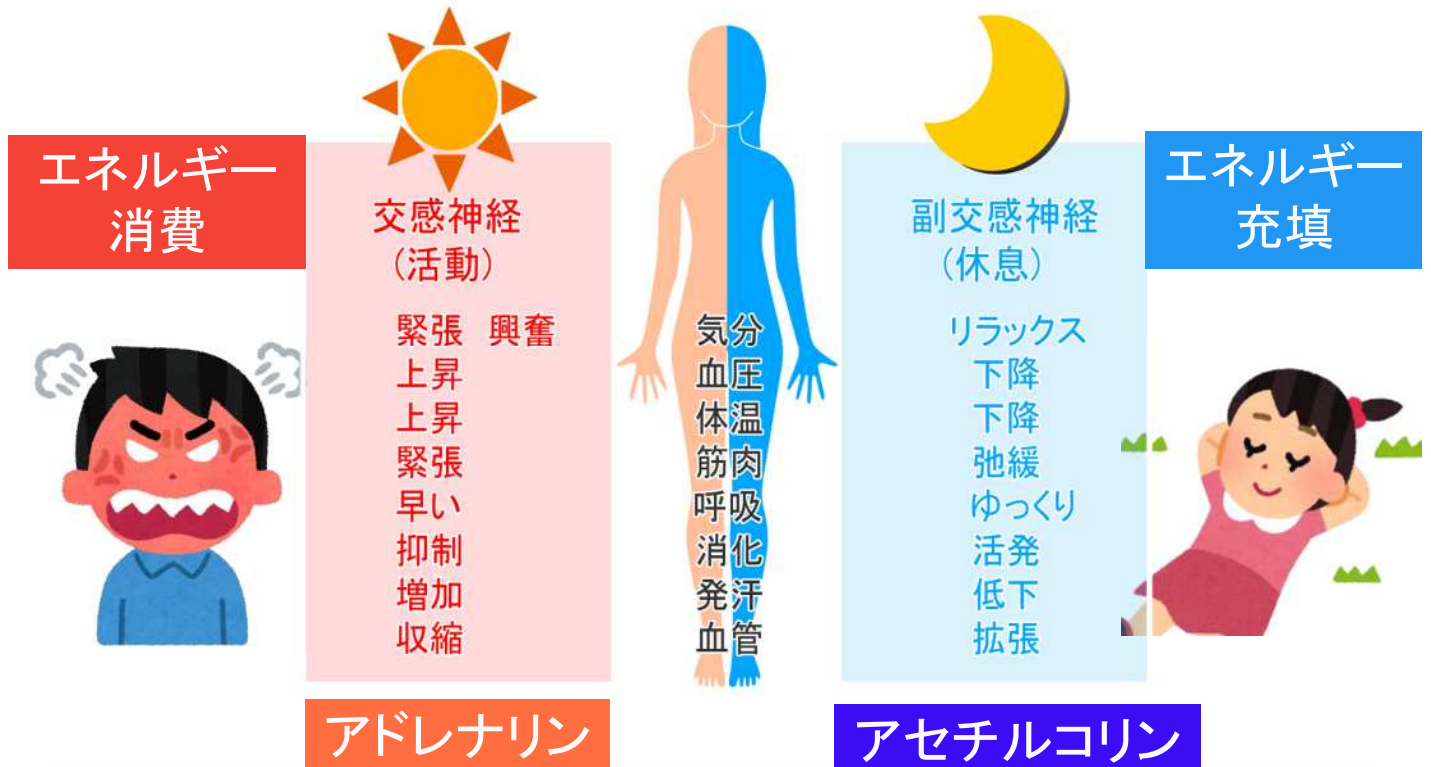
工場は、それぞれが自分の持ち場に専念して協力すると、  
たくさんのが作れますが、「司令塔」が必要です。

一人職人は、自分一人で商売敵と交渉できますが、  
工場は、外部から「守る」仕組みが必要です。

その時に必要だったのが…

司令塔としての「自律神経」と防衛隊としての「免疫」です。

# 交感神経と副交感神経



自律神経には、交感神経と副交感神経があります。

交感神経は「活動」、副交感神経は「休息」という指令を全身に出します。この指令を伝えるのが、交感神経から分泌されている「アドレナリン」と、副交感神経から分泌されている「アセチルコリン」です。

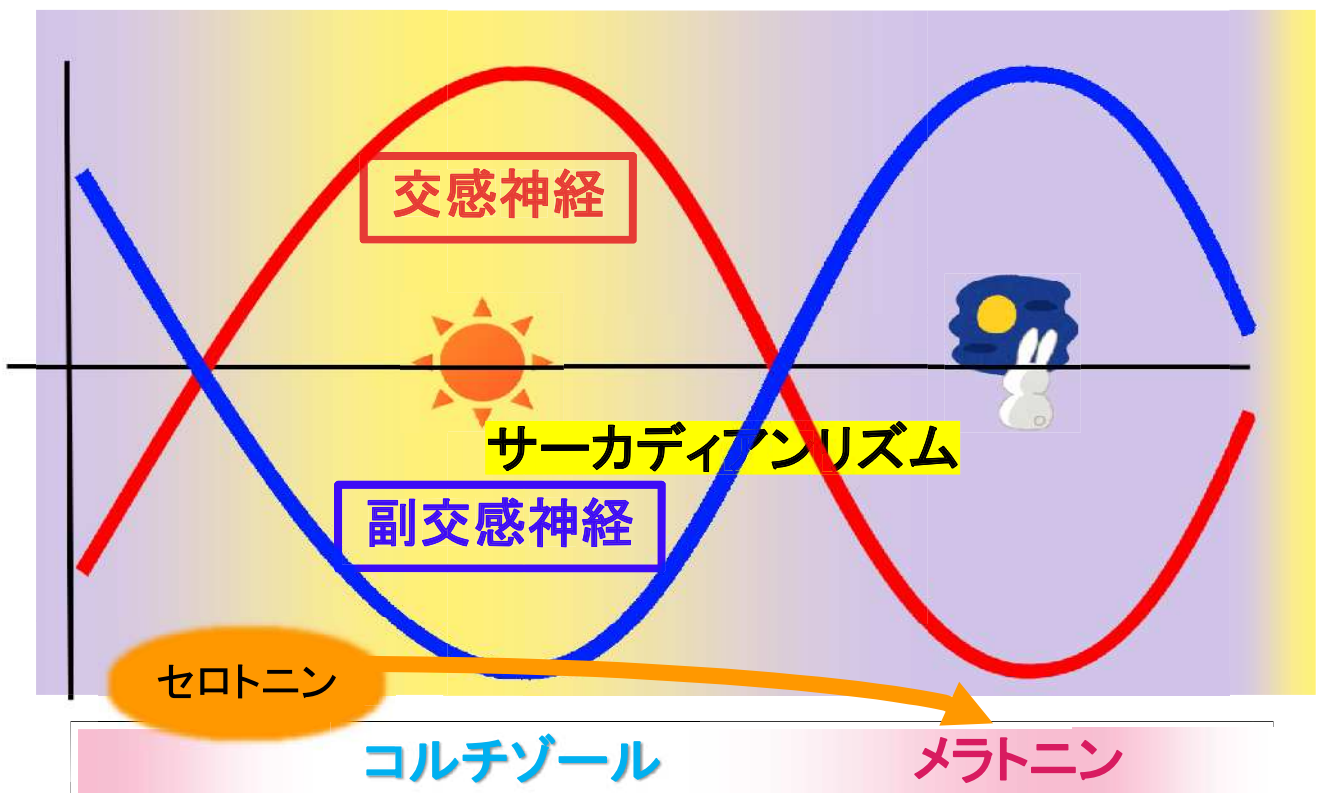
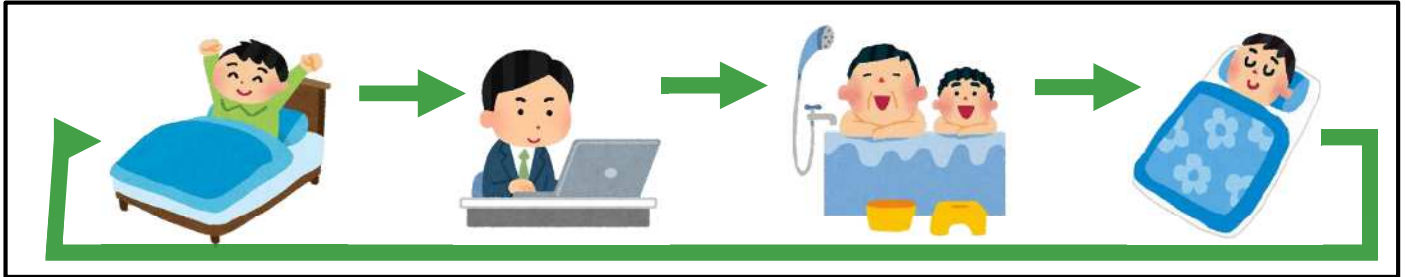
これらが全身の臓器の状態をコントロールし、体全体を活動や休息に向ける仕組みとなっています。

交感神経と副交感神経をそれぞれ活発に働かせつつ、

うまく切り替えていくことが、イキイキ毎日のためには重要です！

# サーカディアンリズムとは？

人間の自律神経は日中交感神経が優位に働き、夜は副交感神経が優位に働くようになっていきます。このような一日のリズムを「サーカディアンリズム」と言います。



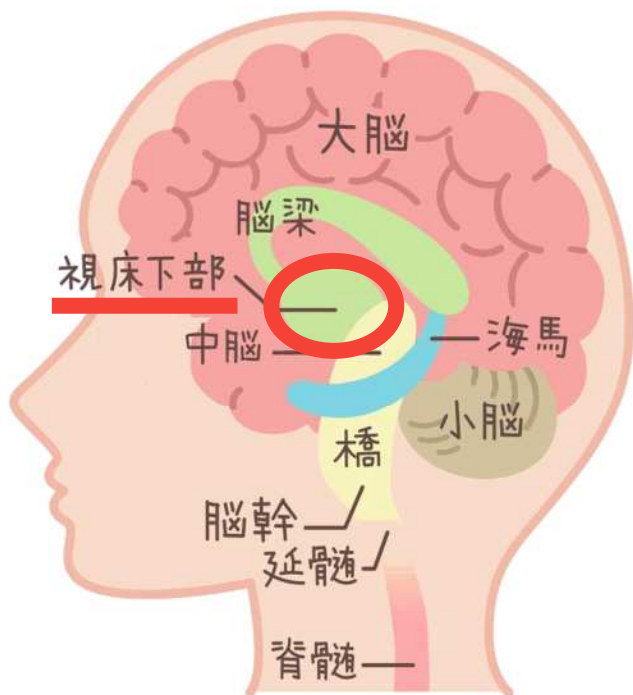
こちらは、ホルモンの量を表しています。

**メラトニン**は、睡眠ホルモンと言われ、眠りにつく前後に**セロトニン**から合成されます。  
**セロトニン**は、午前中に日光を浴びることで分泌が促進されます。

**コルチゾール**は、体を活動状態に持っていくホルモンで、目覚めの時に最大の分泌量になります。

お日様のリズムと生活リズムが一致すると、

4 イキイキとした毎日が送れます！



自律神経(交感神経・副交感神経)は  
**視床下部**  
 にコントロールされている!

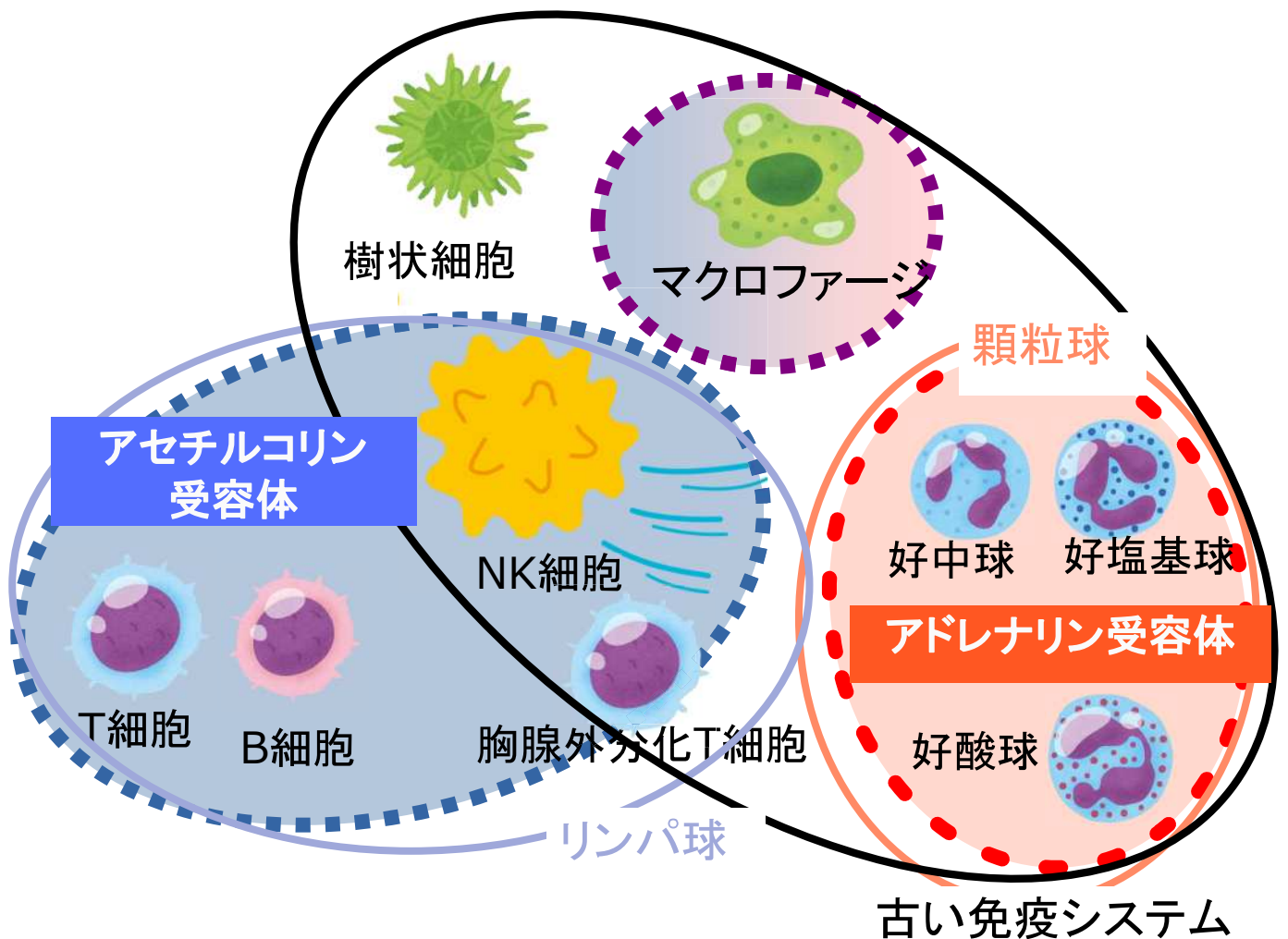
**視床下部** は

内部環境(体温・血流・血糖 etc)  
 外部環境(気温・重力・日光 etc)  
 情動(喜怒哀楽)

のセンサー

自律神経は視床下部にコントロールされています。  
 体温や血流や血糖といった「内部環境」と  
 内部環境の変化を通して「外部環境」を感じ取り、  
 「喜怒哀楽」といった情動の変化も感じ取っています。  
 それによって、感動すると涙が出たり、  
 夜になると眠くなったりするわけです。  
 なので、「内部環境」・「外部環境」・「喜怒哀楽」を  
 生活の中で取り入れていくことが大切です。

# 白血球について

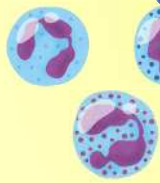
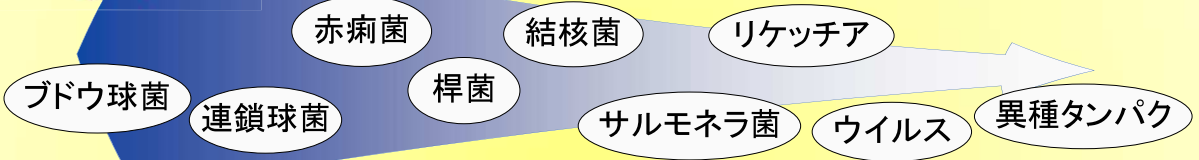


白血球は、マクロファージ、リンパ球、顆粒球から構成されています。  
リンパ球には「アセチルコリン受容体」が、  
顆粒球には「アドレナリンの受容体」があります。  
マクロファージには「両方の受容体」があり、  
交感神経が働くと、活発に動き回って体内をパトロールし、  
副交感神経が働くと、飲み込む力が強まり、異物を掃除し始めます。





大 ←異物の大きさ→ 小



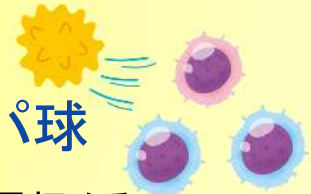
**顆粒球**

異物を飲み込む  
活性酸素を出して自爆



**リンパ球**

異物を見極める  
飛び道具で攻撃



顆粒球は大きな異物に強く、リンパ球は小さな異物に強いという特徴を持ちます。この両方のバランスが重要です。

## 顆粒球増加

常在菌を攻撃

活性酸素

炎症

組織破壊

体内で処理

ニキビ おでき 口内炎 水虫

胃潰瘍 潰瘍性大腸炎 白内障

組織の老化

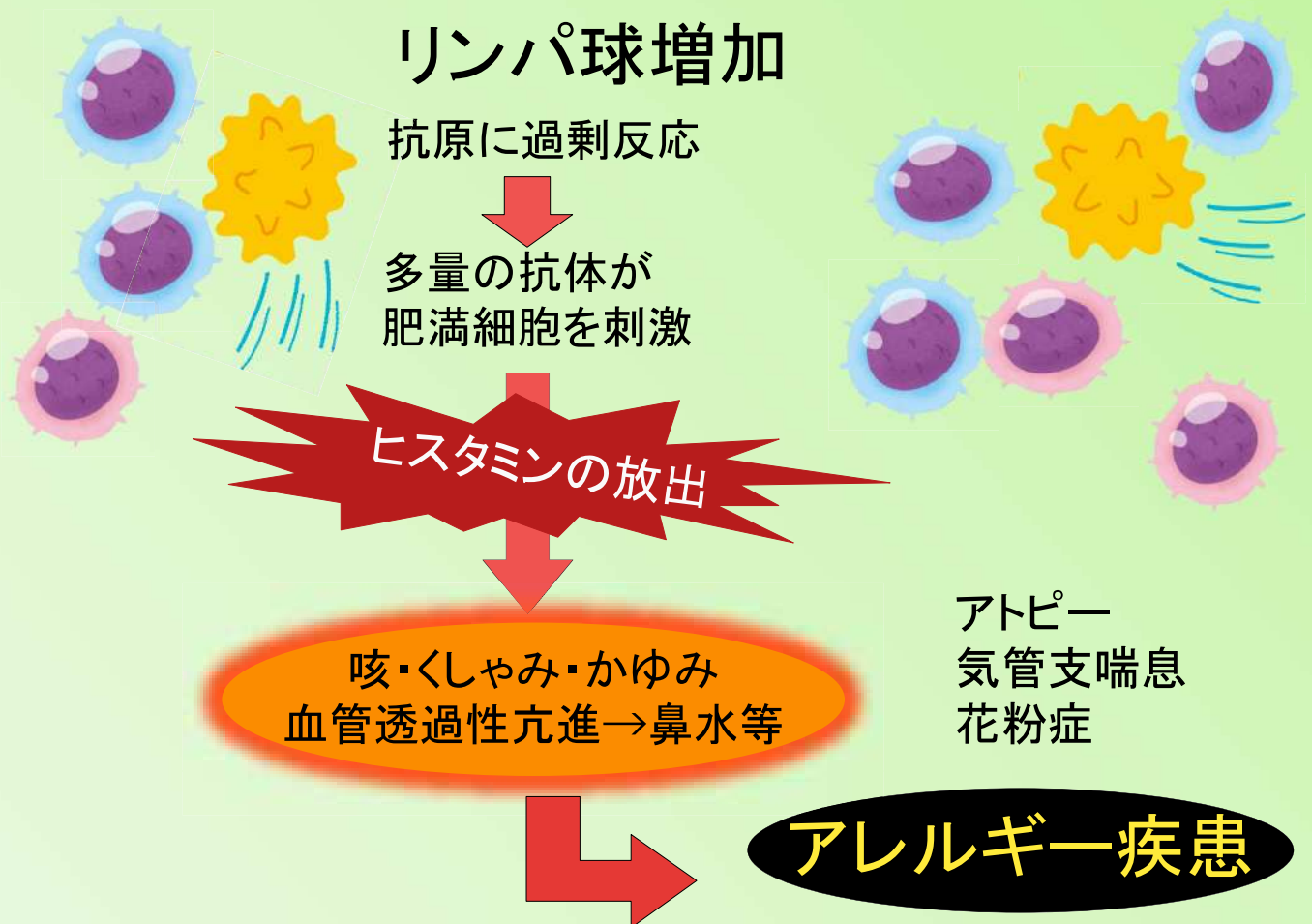
しわ 皮膚のくすみ 動脈硬化

顆粒球が増えすぎてしまった場合、大腸菌や乳酸菌などの常在菌を攻撃します。常在菌を攻撃し、活性酸素が発生することで、炎症が起きて組織が破壊され、胃潰瘍等の様々な症状が出ると言われています。

# リンパ球が増えすぎた場合どうなる？

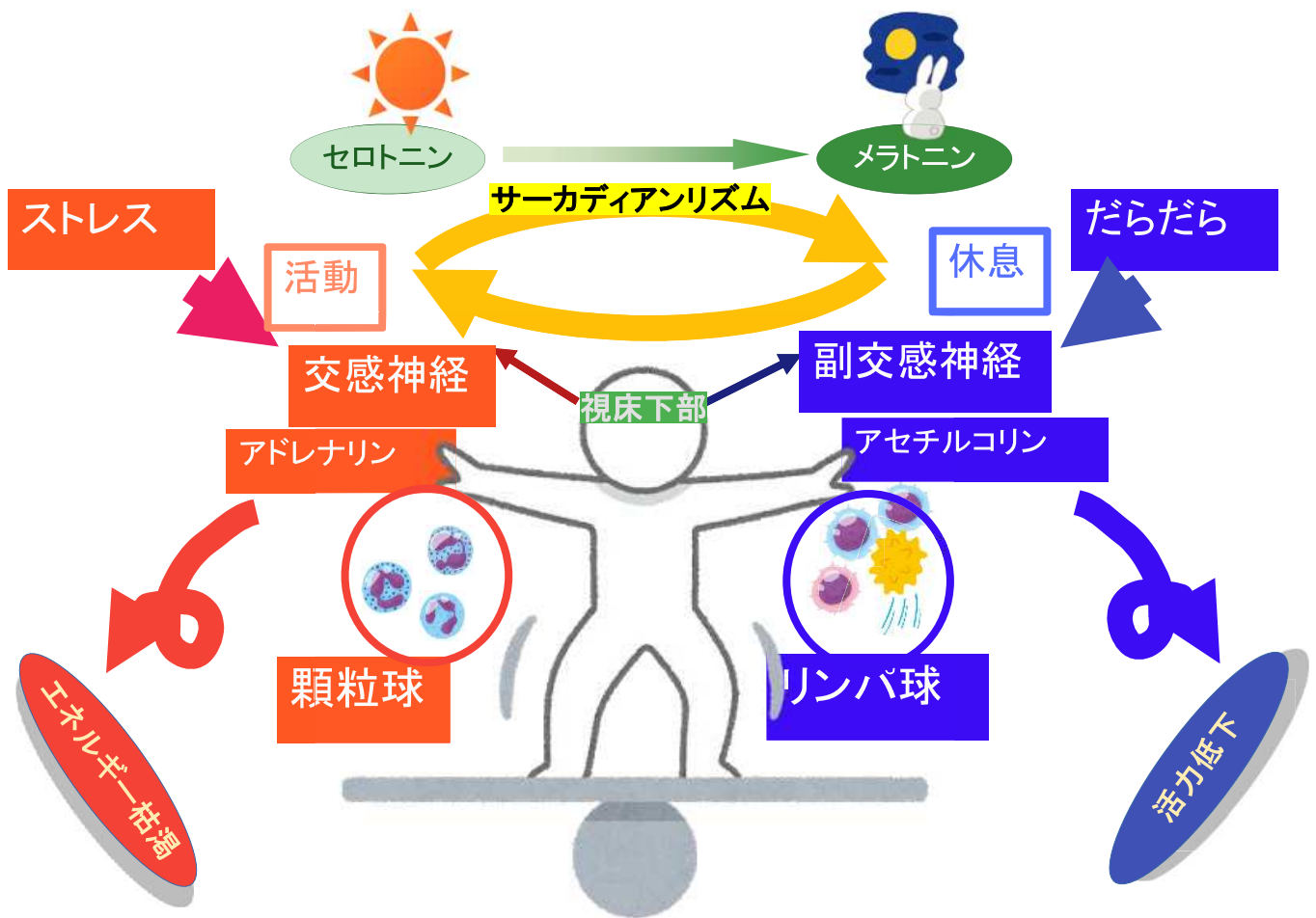
普段は異物として認識しなくてよいようなものである「抗原」に過剰に反応し、それを排除しようとしています。

ヒスタミンが放出され、咳やくしゃみ等がでて、花粉症などのアレルギー疾患に繋がると言われています。



免疫力を向上させる生活習慣

# サーカディアンリズム（概日リズム）を整えよう！



- ◆ 免疫力アップのために、サーカディアンリズムを整えましょう。
- ◇ ストレスによって交感神経優位になり、  
バランスを崩さないように気をつけましょう。
- ◆ だらだら生活による副交感神経優位の状態に注意しましょう。

免疫力を向上させる生活習慣

サーカディアンリズム（概日リズム）  
を整えよう！

生活リズムと自律神経のリズムを一致させる

午前中にお日様を浴びよう！



日光浴がセロトニンを作る  
余ったセロトニンは  
メラトニンに変わる

ゆっくりお風呂に入ろう！

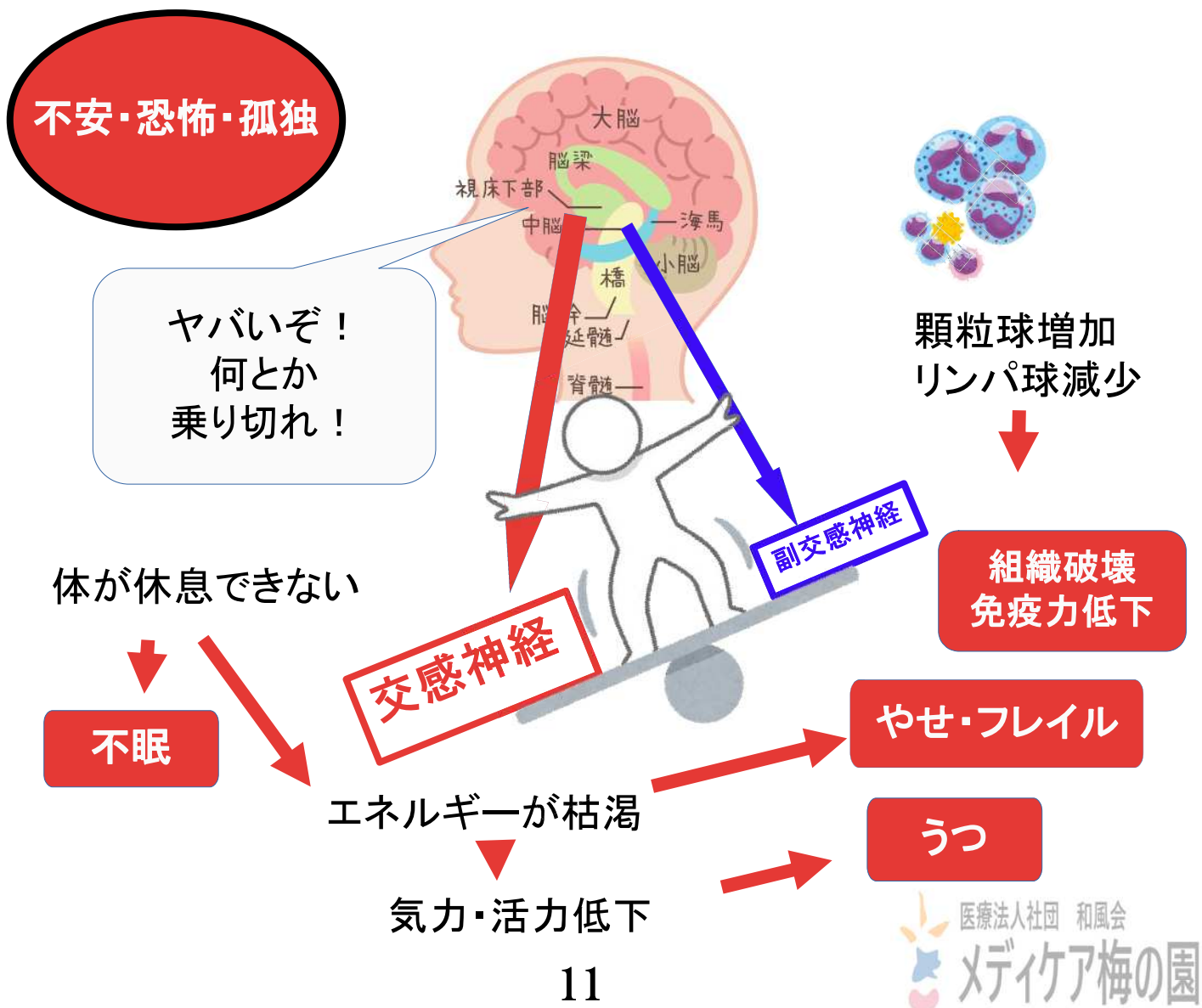
体温が下がる時、  
眠気に誘われる



免疫力を向上させる生活習慣

# 誰かとつながろう！

最近、ニュースを見ても明るい話が少ないですね。  
それが不安や孤独のストレスにつながることもあります。  
ストレスを受けて交感神経が働くというのは、  
“ストレスを何とかしよう”というカラダの仕組みです。  
しかし、これが持続的になった場合、  
不眠、やせ、フレイル、うつ等につながります。



免疫力を向上させる生活習慣

誰かとつながろう！

## 語りの場・集いの場へ

誰かと語ろう！



不安は共有することで癒される  
誰かがいると安心できる

## 地域のサークルへ

社会福祉協議会や市役所に  
聞いてみよう

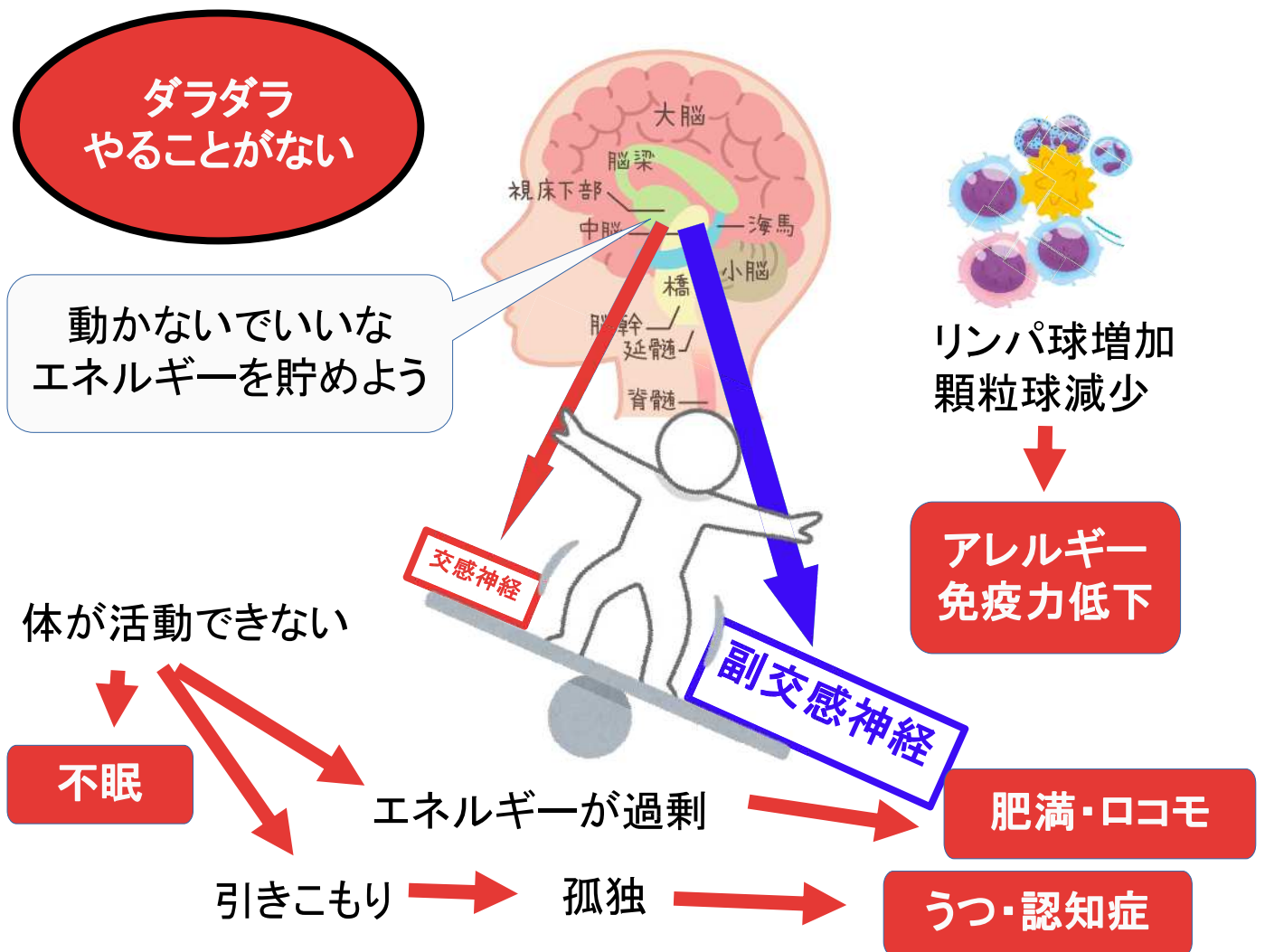
※活動自粛中の団体もあります



免疫力を向上させる生活習慣

# ココロとカラダを動かそう！

家の中でやることができなく、だらだら生活を続けていると、副交感神経が優位になってきます。すると、免疫系のバランスが悪くなってきます。そして、体が活動できなくなると、不眠や肥満、引きこもりからうつや認知症のリスクも高まります。



免疫力を向上させる生活習慣

# ココロとカラダを動かそう！

## ココロに感動、カラダに汗

季節を感じよう！ 話題の映画を観てみよう！



ベランダで  
モーニングティーはいかが？  
季節の変化にちょっと感動



ドキドキ、ハラハラ、時々涙  
自律神経を刺激します

軽い運動を！



モップよりも雑巾がけ  
洗濯干しながらスクワット



作業療法士としてオススメしたい  
たった一つの生活習慣

サーカディアンリズム（概日リズム）  
を整えよう！

**早起き**して散歩はいかが？

寒い日は早朝でなくて「午前中」くらいのつもりで。

時間だけ決めて、半分経過したら戻りましょう。

風や草花に季節の変化を感じましょう。

誰かと  
つながろう！

慣れたら**お友達を誘ってみませんか？**

他愛もない話をしながら、少しずつ遠くまで。

公園まで来られたら、軽く**体操**でもしてみましょう。

**体操**は激しくなくても大丈夫です。

重力を感じて、

ゆっくりしっかり動く太極拳のような体操が最適。

ココロとカラダを動かそう！

これらが習慣化すると、  
イキイキ毎日が送れるようになると思います！