



「自律神経失調症」 「五月病」に効く食材

免疫力とは文字通り「疫＝病気」を免れる力であり、主に血液中に存在する白血球の力（働き）を中心に説明されることが多いようです。

しかし、体外から体内に侵入してくる病原菌やウイルス、花粉やハウス・ダストなどのアレルゲンを阻止する皮膚や粘膜の力、IgA（免疫グロブリンA）を含むだ液や鼻汁、涙なども免疫に関わっているといえます。

さて、4月は、寒い冬から夏に向かって体調が変化していく時期です。寒い冬は体表の血管を縮ませて体熱の放散を防ぎ、また、糖や脂肪を燃焼させて体熱をつくるため、自律神経のうち戦いの神経といわれる「交感神経」の働きが優位で、血圧も上昇傾向にあり、脈拍・心拍数も多くなります。

夏は、体熱の産生を少なくし、血管を拡張して体熱の放散を促すために、リラックス・休息の神経といわれる「副交感神経」が優位に働くため、血圧は下がり、脈拍も減少傾向になり、体がダラリとし、疲れやすくなるものです。

4月は寒かったり、暖かくなったりと気温が安定しないため、自律神経（交感神経と副交感神経）の働きが安定せず、血圧の上昇や低下、脈拍の増加や減少、イライラや不安、不眠、便秘や下痢、食欲不振…等々の「自律神経失調」の症状が起きやすいものです。



石原結實

イシハラクリニック院長

【いしはら ゆうみ】1948年、長崎市生まれ。長崎大学医学部卒業。同大学院博士課程で「白血球の働きと食物・運動の関係」を研究し、医学博士の学位を取得。スイスの自然療法病院、B・ベンナークリニックやモスクワの断食療法病院でガンをはじめとする種々の病氣、自然療法を学ぶ。コーカサス地方の長寿村にも長寿食の研究に5回赴く。著書は「生姜力」「食べない健康法」「体を温めると病氣は必ず治る」などをはじめ280冊以上にのぼる。

また、5月になると3月から4月にかけての受験、卒業、就職という人生のビッグイベントまでの緊張感（交感神経緊張状態）から一気に解き放たれて目標がなくなり、気力低下、抑うつ、喪失感が表れ（副交感神経優位状態）、いわゆる「五月病」にかかる人が少なくありません。

こんな時に役立つ食材が「生姜」です。英和辞典で「ginger」を引くと、【名詞】生姜、意気、軒高、元気、気骨、ピリッとしたところ、【動詞】生姜で味つける、活気をつける、鼓舞する…とあります。イギリス人も昔から生姜の効能を熟知していたことがわかります。実際、生姜の辛味成分であるジンゲロン、ジンゲロール、ショウガオールが、

- ①白血球の働きを高め、免疫力を強くする
- ②血管を拡張して血流をよくし、体を温め、血圧を下げる
- ③脳の血流をよくして「うつ」気分をとる
- ④消化液の分泌をよくして、消化をよくするなどの作用を発揮することがわかっています。

「すりおろし生姜」や「市販の粉末の生姜」を味噌汁、納豆、豆腐、煮物、うどん、そば、紅茶（生姜紅茶）に、「旨い!」と思われる量加えて食べてみてください。気力が湧いてきて「自律神経失調症」や「五月病」に効果を発揮するでしょう。