連載

柔道整復師から学ぶ コツコツ健康術 ㉟

免疫力アップのツボは〝足〟にあり

病原菌などから自分の身を守る「免疫」は体の重要な仕組みです。免疫力が低下すると、感染症にかかりやすく、また悪化するリスクも増えてしまいます。

例えば免疫力が低下しているときにインフルエンザにかかると、症状がより重篤化したり、二次的な感染症を起こしやすくなります。呼吸器疾患を併発し入院を必要としたり、死亡リスクが高まる場合もあります。

そこで今回は、免疫力を高める「足三里」というツボを紹介しましょう。このツボを押して刺激を与えると、免疫細胞の一つであるナチュラルキラー細胞（NK細胞）が活性化することが研究で分かっています。NK細胞は細菌やウイルスを攻撃する強い細胞で、がんの免疫治療にも活用されています。

足三里は、膝のお皿の下から指四本分下がった箇所のやや外側にある、くぼんだ場所。ここを毎日、親指やボールペンのノック部分などで心地よい程度の刺激で十～二十秒押してください。

松尾芭蕉の『おくのほそ道』にも「三里に灸すゆるより……」と、このツボにお灸をすえて旅の支度をする一節があります。足の疲れを癒やすだけではなく免疫力アップも期待できる、覚えておきたいツボなのです。

今月は
沖縄県・嘉数直也
の担当でした