

2018年11月16日

インフルエンザの予防接種についてニュースでよく聞くシーズンになりました。

風邪など引いていないでしょうか？

最近、風邪をひきやすくなったという方や風邪がなかなか治りにくいという方は免疫系が弱っているかもしれません。

免疫系が弱っているということは、がんをはじめとする生活習慣病に対しての抵抗力が弱くなっていることをあらわします。

免疫の働きを高めるにはどうすればいいのでしょうか。

その一つに、「笑い」があります。

免疫系のとある研究で、寄席を見に来たお客さんのがんと闘う免疫細胞であるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）の活性を調べたところ、

大笑いをした後のほうがはるかにNK細胞が活性化していることがわかったそうです。

最近笑ってますか？？

年齢を重ねると笑うことが少なくなって病気になりやすくなったり、認知症にも繋がるという研究もあるそうです。

長いようで短いのが人生。毎日笑って過ごしたいものですね。

そして対策としてプレミアム7が有効です！

うがい・手洗い・プレミアム7で風邪の季節を乗り切りましょう！