

免疫力を高めましょう

著者	高橋 照子
雑誌名	新潟日報 上越かわらばん
巻	1870
ページ	2-2
発行年	2016-11-06
URL	http://hdl.handle.net/10631/00001363

これまで発見できず、自らが持つ免疫力の低下は健康を害することにつながるが、いまはがんの間違いありませ

これまでもが、いまはがんによる死亡とされること

お湯に10分間漬かることによって、ヒートショックプロテインという免疫力を高めるたんぱく質が体内に発生すると報告されています。温泉好きの日本人にとって、すぐにも

昔から「病(やまい)は気から」と言われているが、ストレス社会と

言われる現在に

こそ、この言葉

は私たちに大切

なことを教えてくれています。すべてを「気のせい」と片付けてしまうのは危険ですが、人間という不思議な生き物である

私たちは、ある人の一言でどん底にも突き落とされますし、天にも上つた

ような幸せな気分にもな

ば、医学が進んだために

いずれにせよ、人間

ある研究者は、42度の

話を変わりますが、

あんなに生きている

とあります。

た人たちは、希望を

とです。

こうした体内の変化を

促すことと同時に、「シンク ポジティブ」も大

ス思考で行こう」も大切なことです。皆さん、

免疫力を高めましょう

高橋 照子

失わなかったから

とです。

下を見ないで、上を向いて明るく生きていきま

よう。同じ人生なら明るく!

く!

く!

く!

く!

く!

く!

く!

く!

く!