

# 岩盤浴の効果で免疫力を高める

※岩盤浴研究の第一人者 五味常明先生の  
『岩盤浴のデトックス効果』についてを参照

## 免疫力とは何!?

病気を引き起こす細菌やウィルスなどの有害物質などから身体を守る力のことです。

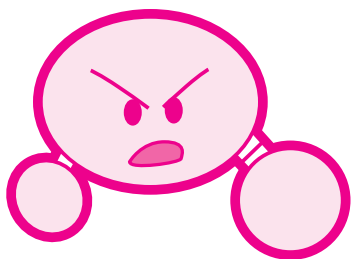
病気が引き起こされる原因は『免疫』が大きく関わっています。不規則な生活習慣やストレスなど、様々な要因が私たちの免疫系に甚大なる悪影響を与えています。

## 大活躍する免疫細胞達

血液を通じて、いたるところに存在し全身をくまなくパトロール

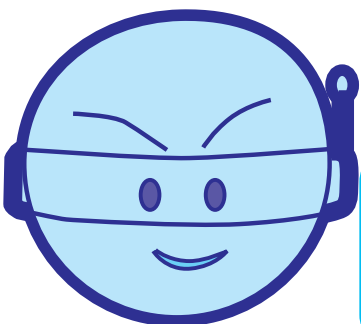
### キラーT細胞

病原体に感染した細胞を探し出しその細胞を殺す働きをします。



### B細胞

病原体そのものにくっつき退治する「抗体」という特別な武器を作ることができる。



### NK細胞

ウィルスに感染した細胞の体内で発生する悪い細胞がないかをチェックし即攻撃する重要な細胞

人間の身体では健康な人でも一日3000~6000個のガン細胞が出来ていると言われています。でも発症しないで済んでいるのはこの『NK細胞』がガン細胞を早期発見して、ガンの発病を防いでくれているからです。



## 岩盤浴と免疫力の効果

人間の体温は免疫力を大きく左右し、風邪をひいたとき熱が出るのも、**体温を上げて免疫力を上げようとする人間の防衛反応**です。体温が低いと体内の細菌に対する抵抗力が低下し、腸内では悪玉菌や有害菌が増殖して様々な病気の原因にもなります。

そこで岩盤浴の**遠赤外線**の波動効果で血液をサラサラにして代謝を高め内臓機能を活性化し体温を上昇（体温が1°C上昇すると免疫力が50%~60%上がると言われています。）さらに・・・岩盤浴では免疫細胞を作る脊髄のある背骨を直接温めることで免疫系を強くし**NK細胞が効果的に効き免疫力が高まる**のです。

ある調査によれば岩盤浴をした後では**NK細胞の活性度が1.5~2倍に上昇**したそうです。