

第10回 体からの声なき声を聞き取り健康な体をつくる ②

2012年11月21日(水) 18:00～19:30 信州大学松本キャンパス旭総合研究棟 講義室A・B

1. ホルモンって何ですか？

2. 脳下垂体、甲状腺、副腎、卵巣、精巣って知っていますか？

3. すべてが血液の中のホルモンの濃度を脳(間脳-視床下部)が検知して自動制御しています

4. 女性の更年期:卵巣ホルモン(エストロゲン)が低下すると血中のコレステロールが上昇してくるわけ
男性の更年期:精巣ホルモン(アンドロゲン)が低下すると使用しない筋肉が萎縮してくるわけ

5. このホルモンもシーソーのバランスを取るのに役立っています

6. 免疫って何ですか？

7. 免疫にも、ワクチン接種でインフルエンザを予防できる仕組みと、足のリンパの流れを良くしていると風邪を引き難くなる仕組みの2通りがあります

8. 最近、口の中のアフターや口角炎がしやすいということはありませんか？

9. 酒を飲みすぎると口の中のアフターができやすくなったり、蚊に刺されて化膿しやすくなったりしませんか？

10. 免疫機能も体のシーソーバランスを取るのに役立っています