



加地薬局かわら版

2013年5月



免疫力を高めよう！

免疫とは・・・

「疫（病気）から免れる」と書いて免疫。体内に侵入する外敵（ウイルス・細菌など）から身を守る生体防御システムのようなものです。

病にかからないようにする、あるいは病気から回復させる力が免疫力と言えます。

免疫力は年齢とともに自然に変化し、ピークは20～30代、40歳を過ぎるとだんだん衰え、65歳以上になるとガンや感染症にかかりやすくなります。

免疫力が高まると・・・

- ①がん物質を排除しガンのリスクを減らす。
- ②風邪やインフルエンザの予防、また悪化を防ぐ。
- ③異物に適度に反応しアレルギー症状を起こしにくくする。
- ④傷口の化膿を防止し傷を早く治す。
- ⑤食べ物と一緒に体に入った細菌を攻撃し食中毒を防止する。
- ⑥ニキビや吹き出物が出来にくくなる。



免疫力が低下する原因

- ・食生活の乱れ・・・偏食やダイエットなどで栄養不足の場合や肥満など。栄養過多の状態でも低下しやすくなる。
- ・ストレス・・・自律神経のバランスが乱れ、免疫力を直接的に低下させる。

免疫力を高める生活

・適度な運動

ウォーキングなどの軽い運動は体を温め全身の血流が良くなり免疫力が活性化します。継続して行うことが大切です。

・十分な睡眠と休養

夜の睡眠は心も体も昼間の活動の緊張から解放され心底リラックスできる重要な時間です。効果的なのは7時間程度です。

・バランスの良い食事

1日3食規則正しく食事をしましょう。外敵の侵入口である鼻やのどの粘膜を保護するためにミネラルやビタミン、良質のタンパク質を積極的に摂りましょう。玄米もおすすめです。

喫煙や過度の飲酒は控えましょう。

・体を冷やさない

免疫と体温は深い関係にあり、体温が一度以上下がると免疫力は30%低下すると言われています。理想体温は36.5～37度です。お風呂にゆっくり浸かるなど体の芯から温めましょう。

・ストレスを溜め込まない

音楽を聴く、映画を観る、散歩をする、友人と会う、など自分の好きなことをして発散させながらストレスと上手くつき合しましょう。

★日常生活の中には免疫力をアップさせるヒントがたくさんあります。
 体にいい生活、体にいい食材を賢く選んで免疫力を高め、ガンのリスクを減らしたり
 細菌やウイルスから身を守りましょう。

