



🍊 免疫力について

最近、「免疫力」という言葉に注目が集まっています。その背景のひとつに、新型コロナウイルスの蔓延がありますが、空気が乾燥する冬になるとインフルエンザなどが流行する可能性もあるため、免疫力対策は必須になってくると考えられます。

🍊 免疫とは

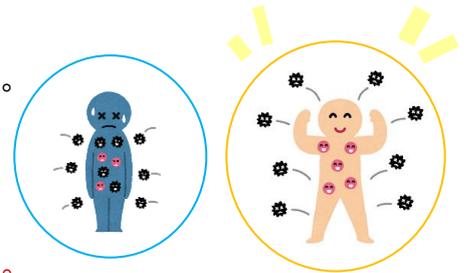
細菌やウイルス、がん細胞など身体にとって異物と認識されるものが侵入してきたとき、それを排除しようとする体の中のシステムのようなものです。

免疫には2種類あります。

自然免疫	生まれながらに備わっているもので、皮膚、唾液や耳垢、涙やくしゃみ、腸内細菌などがあります。また、血液中の白血球の中にある免疫細胞も、体内に入ってきた異物に対して攻撃する力を持ちます。
獲得免疫	一度体内に侵入した異物を記憶しておくことができる免疫です。同じ異物が再び侵入したときに効果的に排除する機能を持っています。この仕組みは新型コロナウイルスやインフルエンザの予防として行われる「ワクチン」に利用されています。

🍊 免疫力が低下すると・・・

- ・感染症やがんにかかりやすくなり、悪化しやすくなります。
- ・アレルギー症状が生じやすくなります。
- ・疲れやすくなったり、肌荒れが起こったりします。



🍊 免疫力を上げる方法

1. 栄養バランスの良い食事を1日3回食べるようにしましょう。

- ・魚、肉、卵、大豆などタンパク質 ————— 免疫細胞のもととなる
- ・発酵食品(納豆、味噌、ヨーグルトなど)や食物繊維 ——— 腸の免疫細胞を活性化する
- ・ご飯、パン、麺類など ————— 活動のエネルギー源となる

2. 適度な運動をしましょう。

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。

3. 十分な睡眠をとりましょう。

睡眠は日中の蓄積された疲労を回復させ、ウイルスに対する抵抗力を高める効果があります。必要な睡眠時間は、年齢や個人差もありますが、6～8時間と考えられています。

4. ストレス解消と笑いを取り入れましょう。

過剰なストレスは、自律神経のバランスを崩しやすくなります。ストレスは溜め込まないように、話をしたり、趣味を見つけるなど日々の生活の中で解消していきましょう。また、笑うことは脳の中の鎮静作用のあるホルモンの分泌が促されるなどの効果もあります。

5. 体を冷やさないようにしましょう。

免疫と体温は深い関係にあり、体温が1℃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℃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。



免疫力は、食べ物や運動、入浴、睡眠時間など普段の生活を少しだけ工夫すれば高めることができるので意識してみましょう。
そして引き続き、マスクの着用、手洗い、手指の消毒など感染予防を心がけましょう。