

免

疫

力

を高めます

免疫力はウイルスや細菌などから体を守ってくれる、とても大切な力です。私たちが健康を維持するためには、免疫細胞が正常に働ける環境を整え、免疫力を高めることが重要です。普段の生活を少し見直し、免疫力を高めましょう。



体を守る 二つの免疫力

私たちの体には、防御と攻撃の2段階の免疫の仕組みが備わっています。

守る免疫力「粘膜免疫」

私たちの日々の生活で、ウイルスや細菌、花粉などの異物が絶えず体内に侵入しようとしません。これらの異物を侵入させな

いように体を守っているのが粘膜免疫です。目、鼻、口、腸管などで粘膜免疫が働いて、異物が体内に入るのを防いでくれます。

免疫力が低下すると、ウイルスや細菌などに免疫細胞が負けてしまい、風邪や体調不良などの原因になります。これが感染です。

戦う免疫力「全身免疫」

感染すると全身免疫が働きま

す。全身免疫には、もともと体に備わっている自然免疫と、異物が体内に入り特徴を記憶することで獲得される、獲得免疫があります。全身免疫は免疫細胞が病原体を捕えて、排除するよう働きます。

免疫力を高めよう

免疫力を高めることで、病気の予防や重症化を避けることができます。適切な食事や適度な運動などで、効果的に免疫力を

高めましょう。

免疫力を 高めるコツ

栄養素をバランス良く 摂取する

三食欠かさずバランスの取れた食事を毎日続けることで、免疫力にとって大きな影響があります。

食事は1日3回しっかりと

外出を控えているときこそ、食事は量より質を意識しましょう。ご飯やパンなどの主食、肉や魚などの主菜、サラダなどの副菜をバランスよく食べるようにしましょう。

野菜をたくさん取る

栄養バランスのために取りたい食材の中でも、特に不足しがちなのが野菜です。野菜などに含まれる食物繊維には、腸内環

境を整える効果があります。
間食の取りすぎに注意

家にいる時間が長くなると、お菓子などの間食が多くなりがちです。お菓子を食べてしまっただからといって食事を控えると、体に必要な栄養素が不足してしまいます。

適度な運動で体を温める

免疫力は体温と密接な関係にあり、体温が低くなると免疫力も低下します。体温は筋肉の量と比例しているため、筋肉を付けることが体温を上げることにつながります。運動によって基礎代謝も良くなり、体温が安定して高い状態を保てるようになります。体を温め免疫力を高めるためにも、日ごろから適度な運動を心掛けましょう。適度な運動は、ストレスの発散にも効果的です。

〈室内でできる運動〉

椅子スクワット

①腕を組んで椅子に浅く腰掛ける。

②膝を90度に曲げて、足の裏を床に付ける。

③反動を使わず、ゆっくりと立ち座りする。1セット20回で、1日4セットが目標です。体

調に応じて回数を調整しましょう。



肩と脇腹のストレッチ

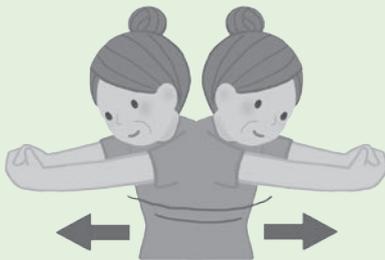
①両手を組んで頭の上まで上げる。

②体を横に倒して止める。

腹回りのストレッチ

①両手を組み、前に伸ばす。

②横を向いて体をひねる。



意識して行う家事

掃除や洗濯なども、筋肉を使うことを意識しながら行うと、十分運動になります。

質の良い睡眠を取る

睡眠も免疫力と大きな関係があります。長く眠れば良いというものでもなく、質の良い睡眠をしっかり取ることが免疫力を高めることにつながります。

就寝前2時間は食べない

血液には全身に酸素を運ぶという重要な働きがあります。食事をするとき、血液が一時的に胃に集まります。一か所に集まり過ぎると、脳が酸欠に近い状態になり、質の悪い睡眠になってしまいます。

寝る前はリラックスを

刺激物は入眠の敵です。寝る前にカフェインを摂取することや、ゲームをしたりスマホやテレビを見たりすることは避けましょう。ストレッチや読書、音楽など自分なりのリラックス方法を取り入れてみましょう。

寝る前のアルコールは避ける

アルコールを摂取すると、肝臓をはじめとした内臓の各所を働かせることになってしまいます。内臓が働くことで睡眠によって得られる効果を下げてしまいます。

昼寝は午後3時までに

昼寝は20〜30分にし、夕方

降は、夜の睡眠に悪影響を及ぼすため、しないようにしましょう。

禁煙する

タバコにはニコチンやタール、一酸化炭素をはじめとする有害物質が200種類以上も含まれています。喫煙は高血圧などの生活習慣病やがん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの病気を引き起こすといわれています。長期間の喫煙は、肺や気管支などの粘膜に炎症を起こし、肺を徐々に壊してしまいます。呼吸器感染症を重症化させる大きな要因の一つになるため、今こそ禁煙に取り組みしましょう。

ストレスを減らす

十分な予防対策を取った後は、心配し過ぎず、ゆったりとした生活を送るほうが体の免疫力を高めることができると考えられています。自分なりのストレス解消法を見つけてみましょう。

〈自宅でできるストレス解消法〉

○家の中や庭などでラジオ体操やスクワット、縄跳びなどを行う。
○部屋の掃除や庭の手入れなどの家事、農作業などで体を動かす。

○家族や友人と電話やメール、SNSなどで交流する。
○読書やDVD鑑賞をする。

自宅での過ごし方を工夫し、外出を控えた生活を乗り切りましょう

感染症予防のために外出の機会が減り、多くのことを我慢していることと思います。長期間自宅で過ごすことによる運動不足や生活習慣の乱れ、普段より多くのテレビやインターネットなどに触れる機会が増えることで情緒面の影響も考えられます。

感染予防のために人にうつさない、うつらない努力をするとともに、自分の心と体の健康を考え、生活のバランスを取ることが大切です。また持病があればその治療をきちんと受けることも必要です。