

健康だより

第135回
平成30年 1月号
伊奈病院 健康管理課

免疫力を鍛えよう



免疫とは、体の中に侵入した異物を攻撃して排除するために、体に備わっている防御システム。

免疫には、**自然免疫**（生まれた時から体に備わり、外敵の侵入を防ぐ）と、**獲得免疫**（病原菌に感染することで得られる）があります。

皮膚や粘膜・体液などの自然バリアを突破した病原体に、自然免疫の免疫細胞が反応し、次に獲得免疫が反応します。

加齢と自律神経の乱れで、免疫力は低下する

免疫力のピークは、20歳代～30歳代。加齢とともに、徐々に免疫力は衰えます。また、自律神経バランスの乱れにより、免疫機能が弱くなり、体調不良を招きやすくなります。

健康のために、日々、免疫力を高める努力が不可欠

免疫力を鍛える工夫



食事 楽しい食事で、ストレス緩和。よく噛んでバランスよく。

主食の穀物・良質のタンパク質・野菜を基本として、いろいろな食材からバランスよく栄養を補給しましょう。また、ニンニクやショウガなどの代謝を促す香味野菜や、納豆や味噌やヨーグルトなどの腸を整える発酵食品を積極的にとりましょう。

腸内環境

病原菌から身を守るために。

腸内には、免疫細胞が多く存在しています。

善玉菌を増やすことで、腸内環境が整い、免疫細胞の活性化が期待されます。

タンパク質の過剰摂取や、脂肪のとり過ぎ、食物繊維の不足は、腸内環境の悪化につながりますので、気をつけましょう。

免疫力を鍛える工夫



睡眠

質の良い睡眠には充足感があり、目覚めはスッキリ。

睡眠時間をしっかり確保し、体を休めましょう。

睡眠中は、血流量が増え、免疫力に必要なリンパ球の増加も期待できます。

また、細胞の成長と修復に役立つ成長ホルモンが分泌します。

ストレス

過剰なストレスは自律神経のバランスを崩しやすい。

ストレスを貯めすぎないように、一日一回、気分転換の時間をつくるのがおすすめです。短時間でも、自分だけのリラックスできる時間をつくりましょう。

会話や娯楽で笑う機会をつくるのも、ストレス発散には、有効です。



冷え

体温が上がると、免疫力が上昇。

体が冷えると、免疫力も低下します。

日中は、温かい服装や温かい食事や飲み物を摂るように心がけ、寝る前には、ゆったり入浴し体を温めましょう。

睡眠時には、足元や首回りなど保温を工夫しましょう。



運動

有酸素運動がおすすめ。

酸素を体内に取り込んで、ゆったりと体を動かす有酸素運動は、免疫細胞の活性化に効果的です。

運動は、無理をしないで続けることが大切です。

翌日に疲れが残らない程度の運動を楽しく取り組みましょう。

