



免疫力

免疫力とは、身体の色々な部分で健康を維持しようとする、『抵抗力』や『自然治癒力』のことで、白血球の一部であるリンパ球などの免疫細胞や、抗体、情報伝達物質であるサイトカインなどが連動して働いています。免疫という言葉の由来が「疫病（病気）を免れる」ということからきているように、免疫力を高めることで、病気にかかりにくく病気が治りやすい身体にすることが出来ます。しかし、免疫は食事や生活習慣の偏りによって低下することもありますので、正しい知識を得て健康な生活を送りましょう。

免疫力を高める5つのポイント

◎バランスのよい食事を心掛ける

食環境が乱れがちな現代は、健康維持に必要な栄養素が不足がちです。

◆6つの基礎食品群

『6つの基礎食品群』からバランス良く栄養を摂りましょう。

特にビタミンやミネラルは、免疫力を維持するために必要不可欠な

栄養素です。かぼちゃ・ほうれん草・大豆製品・魚介類など

◎適度な運動をする

適度な運動は免疫細胞の働きを活発にするとされています。

散歩やジョギングなど、軽めの有酸素運動を毎日の習慣にしましょう。

◎質のよい睡眠を摂る

眠れなくても横になって身体を休めるだけでも免疫力は高まります。

20分程度の昼寝も効果があります。

◎体温を下げない

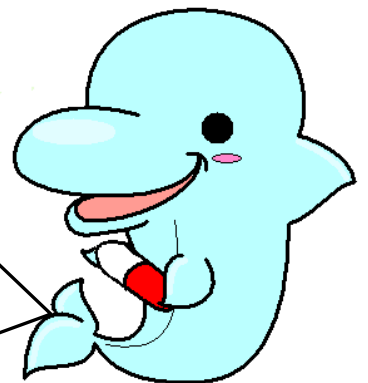
平均体温が1℃下がると免疫力は約37%下がり、平均体温が1℃上がると免疫力が約60%上がると言われ、体温は免疫力を大きく左右します。風邪をひいたときに熱が出るのも、体温を上げて免疫力を高めようとする防衛反応とも言われています。冬に入り体温が下がりやすくなっているので、体温を下げないように気をつけましょう。

ショウガなどの体を温める食品を積極的に摂ったり、入浴時は必ず湯船につかるなどの工夫をしましょう。



自分の免疫力をチェックしてみましょう。日常生活で思い当たることに○をつけてみてください。

- | | |
|--------------|----------------|
| ①運動不足、運動嫌い | ②風邪をひきやすい |
| ③ストレスを感じる | ④アレルギーを持っている |
| ⑤アルコールをよく飲む | ⑥脂肪の多い食品をよく食べる |
| ⑦憂鬱なことが多くなった | ⑧肌が荒れる |
| ⑨疲れやすい | ⑩口内炎になりやすい |



○が0~2…健康な状態を維持しているといえます。生活習慣などに注意しながら、今の状態を維持しましょう。

○が3~4…油断はできない状態といえます。これ以上免疫力を落とさないように、体がどんな不調のサインを出しているかに気をつけ、早めの対処を心掛けましょう。

○が5以上…免疫力は低下しているといえます。風邪をひきやすかったり、治りがおそかったりするのではないのでしょうか。生活習慣、食生活をもう一度見直して健康な身体作りを心掛けましょう。