

## ≡ 今月のテーマ ≡

めん えき りよく

# 免疫力を高めよう!

日頃私たちの身の周りには細菌やウイルスなどたくさん存在しています。個人差はあるものの、その有害な細菌やウイルスから体を守ってくれているのが**免疫**であり、免疫の防護能力の強さのことを**免疫力**と言います。免疫は目に見えないものなので、自分の免疫力がどの程度なのかを知ることはできません。今流行っているコロナウイルスの感染予防として、マスクの着用・手洗い・うがいなど習慣づけていると思いますが、免疫力が低下すると、風邪や病気など感染症にかかりやすくなってしまいます。

## 免疫力が低下するのはなぜ!?

### 1 加齢

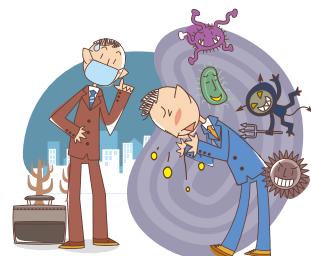
若ければ免疫力は高いので病気にかかりにくく、感染していても安静を心がければ大抵は治ります。免疫力は20歳前後がピークで、それ以降は年齢とともに下がってしまい、感染リスクは上昇します。

### 2 ストレス

ストレスが続くと体調を崩しやすくなり自律神経のバランスが乱れ、免疫力の低下につながると考えられています。

### 3 睡眠不足

心も体も日中の活動の緊張から解放され、心底リラックスできるのが睡眠中です。睡眠時間が不足すると免疫力が低下し、感染しやすくなります。睡眠の長さだけでなく質の良い睡眠が大事になってきます。



## 免疫力を高めるには!?

### 1 適度な運動をして入浴する

ウォーキングやジョギング、室内でもできるストレッチ、ラジオ体操などを、無理せず自分のペースで生活の中に取り入れましょう。38~40度くらいのぬるめのお風呂にゆっくり入浴することで体を芯から温め、全身を心地よくほぐしましょう。

免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃程度といわれています。

体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃あがると一時的には最大5~6倍程上がるといわれています。



## 2 バランスのよい食事をする

1日3食、主食・主菜・副菜の3種類をそろえるように、バランスの良い食事を心がけましょう。

主食	主に炭水化物(ごはん・パン・麺類等)
主菜	主にたんぱく質・脂質(魚・肉・卵・大豆製品等)
副菜	主にビタミン・ミネラル・食物繊維 (野菜・きのこ・いも・海藻等)



ほかに牛乳などの乳製品や果物を、1日1回は食べるようにしましょう。

## 3 腸内環境を整える

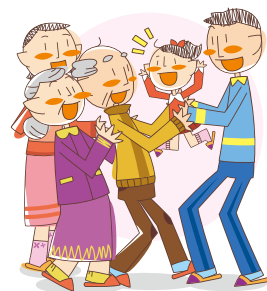
腸は全身の免疫細胞の約7割が集まる、免疫のカギとなる臓器です。腸内環境の改善には、食物繊維・発酵食品などを積極的に摂りましょう。

- ★食物繊維…野菜は生のままではかさが多く量を摂ることができないので、煮たりゆでたりしてかさを減らした方が効果的に摂取できます。それに加え、きのこや海藻類を積極的に摂りましょう。
- ★発酵食品…酵母菌・乳酸菌やビフィズス菌などの、善玉菌が含まれています。(納豆・ヨーグルト・チーズ等)

一度にたくさん摂っても腸内環境がすぐに整うわけではありません。継続して食生活に取り入れましょう。

## 4 よく笑う

思い切り笑うことで交感神経が活性化し、その後低下することでリラックス効果が得られます。さらに、笑えば血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って心が穏やかになるなどの効果もあります。



日々の食事や生活習慣を見直し、免疫力を高める習慣を少しずつ取り入れて、細菌やウイルスに負けない体を作っていきましょう。

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 薬大前店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店