

今月のテーマ

免疫力アップ

風邪をひきにくい体質に

空気が乾燥する季節になると、風邪が流行しますね。自分でも「風邪をひきやすい」と自覚し、この季節には念入りに手洗いをしたりマスクをしたりする人もいるでしょう。しかし周囲を見回すと、よく風邪をひく人もいれば、全く風邪をひかない人もいないのでしょうか。

この2者の違い、それは「免疫力」が関係しています。今年の冬は免疫力をアップさせて、風邪をひきにくい体質を目指しましょう！



体を守る免疫力

「免疫力」とは、「外から入ってきた外敵を退治して体の健康を維持する力」のこと。人間の体は約60兆個もの細胞からできていて、その細胞一つ一つに、「これは自分の細胞である」ということが認識できるようなシステムが備わっています。そこに自分の細胞ではない“異物”が入ってくると、これを排除しようとしています。この自己防衛機能が「免疫」といわれるものです。

風邪の症状となる、「くしゃみ、鼻水、咳、発熱、下痢、嘔吐」もすべて免疫による反応です。



くしゃみ／鼻水

鼻粘膜についたウイルスを追い出そうとする反応

下痢／嘔吐

胃や腸からウイルスを追い出そうとする反応

発熱

体温の上昇により熱に弱いウイルスの増殖を抑えようとする反応

それでは、免疫力が低下する原因と予防(改善)法をご紹介します！

