

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るのではないのでしょうか。

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！

## 免疫力が低下するのはなぜ？

免疫力が低下する最大の要因は何か？

最近の一般内科医へのアンケート調査によると、「ストレス」がダントツの1位に。ストレスによって自律神経のバランスを崩し、それが免疫力低下につながると考えられています。また、「加齢」も免疫力低下の要因の一つ。人間は20歳を過ぎると少しずつ免疫力が落ちていきます。高齢者が病気にかかりやすいのは、免疫力の低下も一因にあると考えられています。

## 免疫力を高めて風邪知らずに！

### その① 体を温める

免疫力と体温には深い関係があります。自分の平熱より1度下がると免疫力は3割低下し1度上がると5～6倍アップするといわれています。

#### 免疫力を高める入浴法

- ① 入浴前に500mlの水分(常温)を補給
- ② 湯温42度で合計10分入浴。首までお湯に浸かり、舌下で体温を測り38度をめざす



熱さに弱い場合は40度からスタートし、徐々に湯温をあげていく。人によっては、体に負担がかかる場合があるので無理をしないでお風呂から出ましょう。また、心臓等に疾患のある方は医師に相談して下さい。

- ③ 入浴後は素早く体をふき、毛布や布団などで10分間保温し、その後水分補給をする

### その② ストレスをためない

免疫にとってストレスは大敵です。ストレスをためないためには「休養」が大切です。ストレスがたまってきたなと感じたら、良質な睡眠をとるように心がけましょう。また、趣味やスポーツでストレス発散するのもひとつです。

### その③ 食事はバランスよく

さまざまな栄養素をバランスよく摂取することが免疫力アップには大切です。

- ★たんぱく質…免疫細胞をつくる素
- ★ビタミン…外敵から最初に体を守ってくれる粘膜をつくる
- ★ポリフェノール…植物由来の化学成分で
- タンニン 免疫力を高める

### その④ 腸内環境を整える

免疫細胞の約7割は腸に集中しています。腸内環境を整えるには、腸内の善玉菌を増やし悪玉菌をおさえる必要があります。ビフィズス菌を含むヨーグルトを食べる事が効果的です。同じ銘柄のヨーグルトを1週間食べ続け、お通じの具合(便の出具合・下痢等になっていないか)を確かめ、自分の体質にあったヨーグルトを探してみましょう。

参考資料 eo健康 ココロ・カラダ・元気

お薬や介護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 本店

## \*\*\*\*\* 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・みやこケアプランセンター(北山店横)

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