



ますます寒さが厳しくなるこれからの季節は、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの感染症がピークとなります。皆さんの感染予防対策は万全ですか？

予防に加えてウイルスの侵入をブロックするために、免疫力を高める事が有効といわれています。

今回は「免疫」にスポットを当ててみましょう。

## ❄️ 免疫って何？

免疫とは「細菌やウイルス、がん細胞など身体にとって異物と認識されるものが侵入してきたとき、それを排除しようとするシステム」のことです。通常、細菌やウイルスが体内に侵入すると免疫細胞が働き体内から排除するのですが、何らかの原因で免疫力が低下すると異物を排除できず、風邪や感染症にかかりやすくなるのです。

### 粘膜免疫

口、鼻、目、腸管などの粘膜から細菌やウイルスなどの異物が体内へと侵入するのを防ぐ免疫です。

### 自然免疫

体内に侵入した異物に対してすぐに攻撃をする免疫です。もともと身体に備わっている機能です。

### 獲得免疫

一度体内に侵入した異物を記憶しておくことができる免疫です。同じ異物が再び侵入したときに効果的に排除する機能を持っています。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの予防接種として行われる「ワクチン」に利用されています。

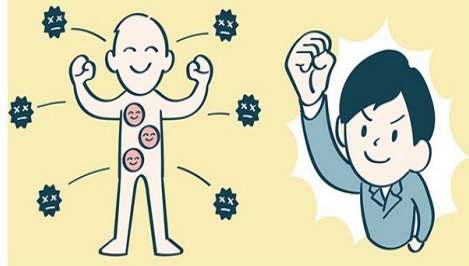
## 「免疫」って何？

「免疫」は細菌やウイルスから体を守ってくれます。「抗体」を作って抵抗力を持つことも「免疫」です。

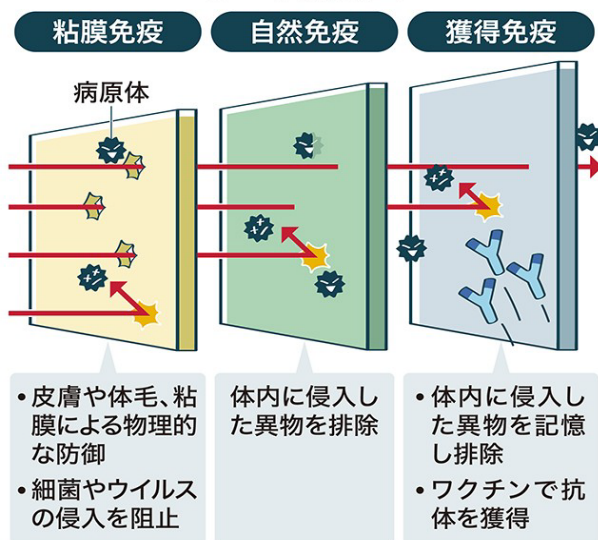
免疫力が下がると病気にかかりやすい



免疫力が高まると病気にも負けない



## 3つの防御壁



これら三つの免疫力により、細菌やウイルスなどの異物が身体から排除されます。しかし、ストレスや乱れた食生活などによって、又は年齢を重ねるごとに免疫力が低下し、異物を排除しにくくなります。細菌やウイルス、がん細胞に負けないためにも、免疫力を高める方法について、確認していきましょう。





## 食事で免疫力を高める



ビタミン A は低下した粘膜内の IgA 抗体を正常量に回復し粘膜を正常に働かせる効果が期待できる。



ビタミン C は免疫細胞の働きを強化し、免疫力を高める事が分かっている。



ビタミン E は活性酸素を抑制する抗酸化作用を持ち免疫力を高める効果が期待できる。  
活性酸素が過剰になると細胞を傷つけたり免疫力を低下させる。



## しっかりと睡眠をとる

睡眠中、体内では多くのホルモンやサイトカインと呼ばれる免疫を活性化させる物質が分泌され、身体の回復を早めようとしてくれます。睡眠時間は人それぞれで異なりますが、まずは 6~7 時間ほどを目安に睡眠時間を確保してみましょう。また、睡眠時間が 6 時間未満の人は 6 時間以上睡眠をとっている人に比べて、肺炎のリスクや死亡率が高く、唾液中の IgA 分泌量が低いなどの報告もあります。



## 適度に運動をする

60 分程度の中強度な運動をすることで、免疫力が高まると言われています。反対に、激しい運動を行うと、免疫力が低下して感染リスクが高まると言われています。マラソンなど強度な運動をすると、風邪やインフルエンザに感染しやすくなるのは、そのためです。日頃運動をしていない方は、まず 60 分以内で、早歩きウォーキング、犬の散歩、スクワットなどを行うことから始めてみましょう。



## 身体を温める

身体を温めることで血流が良くなり免疫力が高まると言われています。身近にある身体を温める方法といえば入浴です。シャワーを浴びるだけでなく、湯船につかって疲れを癒やしながら、身体を温めましょう。約 40℃のお湯に 15 分程度つかることをお勧めします。



# 生活習慣を見直して免疫力を高めましょう！