

診療室だより 10月号

日常生活のひと工夫で免疫力を高めよう！

免疫力とは主に細菌やウイルスなどの病原体から体を守る防御能力のことです。免疫力は通常、20代をピークに加齢とともに低下します。感染症を予防するためには、手洗いやうがい、消毒などといった対策と合わせて自分の「免疫力」を高めて、健康な体を作り、維持することが大切です。

どんな時に免疫力が低下する？

偏った食生活による栄養不足や睡眠不足、過度なストレス、運動不足、不規則な生活リズムなどによって、本来の免疫力が発揮できなくなる恐れがあります。生活習慣を見直してみましょう。

免疫力を高める方法



*十分な睡眠・休息

質の良い睡眠は免疫細胞の働きが活発になります。自分の体型や季節にあった寝具を選び、寝室環境を整え、規則正しい生活リズムで、質のよい睡眠をしっかりとることが大切です。

*体を冷やさない・温める

入浴は、全身の血行をよくし体の深部の冷えを解消します。寝る90分ほど前に約40度の湯船に10～15分つかりとリラックスして、良い睡眠がとれます。湯たんぽやカイロを使ったり、温かい飲み物を飲む等、身体を温めることを意識してみましょう。

*適度に体を動かす

体を動かし筋肉を鍛えることで体温が上昇し、気分転換にもなります。無理のない範囲で軽いストレッチや体操、ウォーキングや軽いジョギングなど有酸素運動がおすすめです。



*楽しく笑う 「笑う門には福来る」

ストレスを解消することが大切です。趣味を行う、歌う、テレビ番組をみたりマンガを読んだりして思いっきり笑い、楽しく過ごしましょう。

*1日3食、バランスの良い食事を心がける

腸は、免疫の働きに大きな役割を担っていることが知られています。

腸内環境を整える発酵食品（ヨーグルト、納豆、味噌など）や食物繊維（きのこ、海藻、果物など）を意識してとり良好な状態を保ちましょう。

筋肉量を増やすたんぱく質（肉や卵など）と、代謝を助けるビタミン、ミネラルを中心に、主食・主菜に加えて野菜を摂れる副菜まで、色々な食材を摂ることを心がけましょう。

