

免疫力を高めましょう

免疫力とは、私たちの身体の自己防衛システムのことです。ウィルスなどの病原体が体内に侵入してくると、免疫細胞が攻撃を開始し私たちの身体を守ろうとします。インフルエンザ・コロナウィルスの感染予防対策と合わせて、出来る限り免疫力を高め身体の防衛力を強めておきましょう。

免疫力のシステムは15歳頃までに完成され、20歳頃を境に落ちていくそうです。大人になってからは、免疫力をできるだけ低下させないように日頃から免疫力アップを意識しておく必要があります。

免疫力が低下すると次のような事が起こります。

- ・風邪やウィルスにかかりやすくなる
- ・花粉症やアトピーなどのアレルギーにかかりやすくなる
- ・肌があれる
- ・下痢をしやすくなる
- ・疲れやすくなる
- ・ストレスを感じやすくなる

風邪をひきやすくなったり、今までなかったのに急に花粉症になったり、ストレスを感じやすくなることもありますので、免疫力をアップさせて健康的な生活ができるようにしたいですね。

ではここから、免疫力をアップさせる3つの方法をご紹介します。

- ① 腸内環境を整える
- ② 身体を温める
- ③ 睡眠をとる

① 腸内環境を整える

免疫力をアップさせる最大のポイントは「腸」で、腸内細菌であり、腸内環境です。

腸には身体全体の免疫細胞の60～70%が存在し、病原体やウイルスなどの侵入にそなえて待ち構えていて、全身の免疫力をつかさどっています。

腸内環境を整えるには栄養バランスのとれた「食事」を朝昼夕と規則正しく摂ることが大切です。

免疫力を高めるお薦めの3種類の食べ物を紹介しますので、日常の食事に上手に取り入れてみてください。

1. 食物繊維の多い食べ物

食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」があります。

「水溶性食物繊維」は善玉菌を増やして元気にします。海藻全般、果物、大豆などに多く含まれます。

「不溶性食物繊維」は、有害物質をからめとったり、便の力さを増やして便通を促します。きのこ類、野菜、豆類、精製していない穀物などに含まれています。

これらの食品は食事の最初に摂るのが効果的です。

2. 植物性乳酸菌の多い食べ物

みそ、しょうゆ、納豆、キムチ、漬物、塩こうじ、ザワークラウトなどに多く含まれます。昔ながらの製法でじっくり長期間発酵されたものが効果大です。

3. オリゴ糖の多い食べ物

バナナ、りんご、玉ねぎ、キャベツ、ごぼう、アスパラガス、じゃがいも、とうもろこし、大豆などに多く含まれます。



② 身体を温める

身体を温め、体温を上げることは免疫力を高めるのに効果的な方法です。体温が一度低くなると免疫力は30%低下し、一度上がると免疫力は5~6倍アップするそうです。「冷えは万病のもと」と言われる由縁でしょうか。

身体を温める方法は、お風呂に(湯舟)にゆったり浸かる、運動する、身体を温めるものを食べる・飲むなどです。

1. お風呂(湯舟)で体温を上げる

お風呂(湯舟)に浸かることで、免疫力を高め自律神経を整える効果があります。38~40度くらいの少しぬるめのお湯にゆったりと15分ほど浸かると体温も免疫も高めてくれます。15分の前半は全身浴、後半は半身浴がお薦めです。15分ずっと全身浴を続けると心臓が圧迫されかえって血行が悪くなることもありますので注意してください。

※食後すぐや飲酒後は避けましょう。湯船で寝ないよう気をつけましょう。

2. 運動で体温を上げる

運動は朝と夕方がお薦めです。

朝の運動で体温を上げておくと、一日身体が温まりやすくなります。夕方は一日のうちで体温が最も高い時間なので、ここで運動をするとさらに体温が上がり、温まりやすい身体に変化していきます。

お薦めの運動は、ヨガやストレッチ、ウォーキングや軽いジョギング等です。

持病のある方はお医者さまと相談してすすめてください。



③睡眠をとる

しっかりと睡眠をとることは疲労回復や栄養の吸収を高める効果があり、免疫力アップに繋がります。一方で睡眠不足になると免疫力を下げてしまいます。

良い睡眠をとるには、就寝・起床時間を決めて、自分にとって丁度良い睡眠時間を確保しましょう。また、朝起きたら太陽の光を浴びることで、14～16時間後にメラトニンが分泌され眠くなるという人間の身体のリズムを上手く活用することで眠りにつきやすくなります。また、寝る1～2時間前に入浴すると、温まった身体が徐々に冷めていき眠りやすくなります。入浴や運動をすることが良い睡眠にも繋がります。

インフルエンザやコロナウィルスは感染予防対策が大切ですが、免疫力をアップさせておくことで、万一感染した時、発症しにくかったり、重症化しないための対策になるそうです。

垣内 イスズ

