

発行 医療法人 永仁会

EI 永仁会だより

ホームページアドレス <http://www.eijinkai-hp.or.jp/>

号外

住所：大崎市古川旭2丁目5-1
TEL：0229-22-0063



心も身体もコロナに勝つ！

免疫力アップの生活術



◎免疫力とは…

免疫力とは目に見えない細菌やウイルスなどの病原体やがんから、体を守る**防御能力**のことです。私達の体内では24時間この免疫システムが働いていますが、大きく分けて2つのステージがあります。免疫力を高めるには生活習慣の改善が重要といわれています。あなたの生活を見直してみませんか？

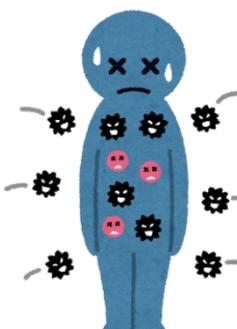
第1ステージ 防御

体内にウイルスや細菌などの異物を侵入させないようにする「防御」するシステムで、目や鼻や口、腸管、尿路などの**粘膜**がその舞台です。中でも**腸**は最も重要な免疫器官とされています。粘膜で活躍するのはIgA(免疫グロブリンA)というたんぱく質でできた抗体で、病原体にくっつきこれらを無力化するように働きます。

第2ステージ 攻撃

ウイルスなどの病原体が体内に侵入し増殖した場合(感染)、免疫細胞が病原体を捕らえて排除するように「攻撃」するシステムです。この舞台は、全身にはりめぐらされている**血管**や**リンパ節**などです。そこでは、様々な白血球(免疫細胞)が直接病原体を飲み込んだり、免疫細胞の数を増やして攻撃したり、IgAやIgGなどの抗体を産生したり、組織的に病原体自体または感染した細胞ごと攻撃します。

◎免疫力が下がる生活習慣



- ストレス**：強いストレスは自律神経が乱れ、IgA分泌低下につながります。
- 睡眠不足**：睡眠不足は、免疫細胞の活性を下げIgA分泌が低下します。
- 激しい運動**：激しい運動や過労は免疫力を低下させます。
- 栄養の偏り**：過食や野菜、果物の摂取不足、タンパク質不足など栄養が偏ってしまうと免疫力低下に繋がります。
- 喫煙**：血管が収縮して血流が悪くなり、免疫力が低くなります。



☑ 免疫力チェック

免疫力が低下する原因、あなたはいくつ当てはまりますか？確認してみましょう。

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 生活リズムが乱れている | <input type="checkbox"/> 食事を減らしている | <input type="checkbox"/> 笑う機会が減った |
| <input type="checkbox"/> 慢性的な睡眠不足だ | <input type="checkbox"/> 栄養過多、バランスの悪い食事 | <input type="checkbox"/> 大きなストレスや悲しみを抱えている |
| <input type="checkbox"/> 運動不足だ | <input type="checkbox"/> 野菜や果物を食べない | <input type="checkbox"/> 口や目が乾く |
| <input type="checkbox"/> 日常的に激しい運動をしている | <input type="checkbox"/> アルコールの量が増えた | <input type="checkbox"/> お腹や手足が冷えている |
| <input type="checkbox"/> 喫煙習慣がある | | <input type="checkbox"/> 便秘や下痢が多い |

免疫力アップの秘訣!!!

笑い

笑うとIgAやNK細胞(白血球の一種)が増加します。血行も良くなり、ストレスも減って心が穏やかに。



“一日一笑!!!”

温める

入浴は40℃のお湯に15分程度浸かってリラックス。血流もよくなり免疫力アップ。
ネギや生姜、にんにくなどの食材を摂ることも効果的です。



運動

適度な運動は血管を拡張して血流が良くなり、全身に栄養や免疫細胞が運ばれやすくなります。まずは1日10分程度の体操から始めましょう。



睡眠

良い睡眠は副交感神経が優位になり、免疫機能を高めます。寝る前のカフェインやスマホのブルーライトは禁物! 眠りの質も高めよう。



食事はバランスが肝心!
過ぎたるは及ばざるがごとし、ですよ。

栄養成分	働き	おすすめの食品
タンパク質	筋肉や粘膜細胞、免疫細胞の材料となる	肉(脂身の少ない)、魚、卵、豆腐、納豆など
発酵食品	乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌などの善玉菌が、腸内環境を整える	ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、みそ、キムチなど
食物繊維	腸内の善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やす	玄米、海藻、キノコ、根菜、豆類
ビタミンA	全身を覆う皮膚や粘膜を保護	人参、カボチャ、オクラ、ピーマン
ビタミンC	コラーゲン生成や免疫増強効果	パプリカ、ブロッコリー、キャベツ、レモン、キウイ、かんきつ類など
ビタミンE	強力な抗酸化物質であり、血管を保護	ゴマ、クルミなどのナッツ類
ビタミンD	免疫機能の調節	鮭、イワシ、干しいたけ、きくらげ

* 疾患による食事療法が基本です。医師や栄養士にご相談ください。

見えない不安はあるけれど、
手洗い・マスクでしっかり予防!
ひと
他人にやさしく、自分を大切にしていね!

