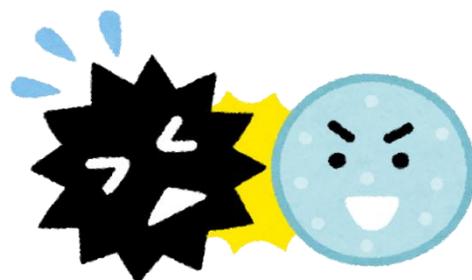


# 免疫システムを整えるために

令和2年9月16日  
ポルテックスセイゲン  
健康管理室 佐藤

蒸し暑い夏から秋になり、少しずつ涼しくなってきました。  
気候の変化にからだの不調になりやすい時期でもあります。  
最近、このような症状はありませんか??

- 寝ても疲れがとれず、朝起きるのがつらい。
- 少し外出すると体調を崩す。
- 口内炎やヘルペスができやすい。
- 花粉症やアトピーなどの症状がひどくなった。



それは、免疫システムが正常に働いていない可能性があります。  
新型コロナウイルスやインフルエンザなどのウイルスから身を守るには、  
免疫力を高めることが重要です。

## 免疫について

私たちの身の周りには病原菌が常に漂っています。また、人間のからだの中では毎日、  
がん細胞などの異物が出来ています。  
それを排除してくれ、常にからだを守っているのが免疫システムです。  
もし、このシステムが無くなったら、私たちはすぐに病気にかかってしまいます。

## 免疫力低下の原因

加齢

免疫力のピークは20歳前後！その後、徐々に下降。  
40歳前後で約50%、70歳で10%ほどまでに低下します。

偏った食生活

運動不足

ストレス

睡眠不足

遺伝

冷え

喫煙・飲酒



# ☆免疫力をアップさせるためには☆

加齢や遺伝による免疫力低下以外は、生活習慣を見直せば改善できます！！

## 偏った食生活

**腸の健康は免疫力にとって最も重要です。**

腸には食べ物だけでなく、ウイルス・病原菌も入る危険があります。外敵の侵入に備え、**からだ全体の免疫細胞の約7割は腸に集まっています。**腸で学習・訓練された免疫細胞が血液から全身に運ばれて、ウイルスや病原菌を攻撃します。

腸を健康にすることは、免疫システムの正常化につながります。

腸内環境を整えるには

**①食物繊維をとる**⇒食物繊維は、腸の環境を改善するだけでなく、「免疫細胞のブレーキ役」となる腸内細菌を増やします。免疫細胞が暴走して、過剰なアレルギー反応や自己免疫疾患が起こることを防いでくれます。

【根菜類・きのこ類・海藻・バナナ・豆類 など】

**②発酵食品をとる**【ヨーグルト・納豆・チーズ・乳酸菌飲料・味噌・ぬか漬けなど】

**③欧米型の食事を避ける**【脂質・タンパク質は摂りすぎない。】

## 運動不足

運動不足によって筋肉量が低下すると、基礎代謝が低下し、体温も下がってしまいます。

**1日に10分程度でも良いので運動習慣をつけることが大切です。**軽く汗をかく運動を行えば、生活習慣病の予防や認知症の予防にもつながります。

女性の多くが冷え症で悩んでいますが、「冷え」も血液やリンパの流れを低下させ、免疫細胞の機能低下につながります。

**シャワーだけでなく、ゆっくりと40度くらいのお風呂につかりリラックスしましょう。**

適度なストレスは、生活にメリハリやパワーを与えてくれますが、長期間過剰なストレスにさらされると、自律神経の乱れにより免疫機能が正常に働きません。

**運動・食事に加え、ぐっすりと眠り、よく笑いましょう。**

**つくり笑いでも、NK細胞という免疫細胞が活性化することが分かっています。**

## 冷え

## ストレス

## 睡眠不足

☆歳をとってからでも生活習慣を改善することで、免疫力アップの効果を得ることが可能です。病原菌やウイルスに負けない体を作りましょう☆