



免疫力とは？ 免疫力を高めるには？

■ウイルスに対抗する免疫力

見えない敵、新型コロナウイルスに対抗するために何をしたらいいのでしょうか？

そんなことを考えている毎日なのではありませんか！

そこで、いろいろ調べてみました。

- ・ワクチンや特効薬がないいま、ウイルスに負けないからだづくりをすること。
- ・感染しても重症化しないようにすること。

そのためにも、一人ひとりが自身の免疫力を高める生活をする必要があるといわれています。

■「免疫」の力とは？

免疫力の「疫」という言葉の意味は「伝染して流行する病気。はやりやまい」です。

「免」という言葉の意味は「まぬかれる」です。

つまり「免疫力」とは「伝染して流行する病気からまぬかれる」ということです。

ウイルスの「疫(はやり)」から自身の体を守る力——免疫力が低下すると多くの病気にか

かりやすくなってしまいます。

例えば、

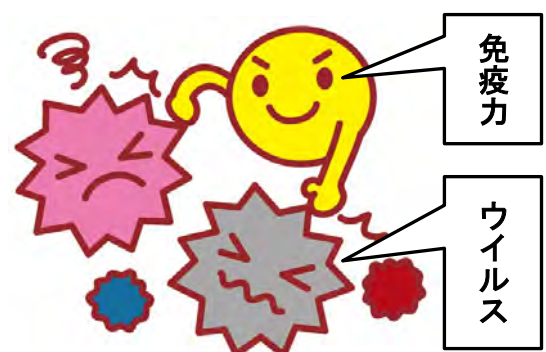
- ・肌が荒れてきます。
- ・花粉症・アトピーなどアレルギー症状が生じやすくなります。
- ・下痢をしやすくなります。
- ・疲れやすくなります。

一方、免疫力が高い人は感染症にかかっても軽く済ませることができるといわれています。

そこで健康的な生活をおくるために、日頃から免疫力を高める生活を心がけることにしましょう。では、免疫力を高めるために

- ・自分の体の免疫力をチェックします。
- ・免疫力を高める行動をします。

次頁以降その具体的なやり方を紹介します。



あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションパー**



免疫力をチェックしよう?

免疫力が低下すると風邪、インフルエンザにかかりやすくなります。アレルギー体質になる可能性もあります。まずは自分の免疫力はどうなのかを下の表でチェックしてみてください。それから免疫力アップの活動をしましょう。

●免疫力チェック●	
あなたはいくつ当てはまりますか? 1項目1点	
食生活	<input type="checkbox"/> 食事が不規則(朝食を抜く、深夜に食べる等)
	<input type="checkbox"/> 肉、魚、野菜のバランスが偏っている
	<input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む
	<input type="checkbox"/> 食欲がない
	<input type="checkbox"/> 一人で食事をする機会が多い
生活習慣	<input type="checkbox"/> タバコを吸う
	<input type="checkbox"/> 薬をよく飲む
	<input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ
	<input type="checkbox"/> 運動不足
	<input type="checkbox"/> 睡眠不足
身体具合	<input type="checkbox"/> 体温が 35.9 度以下
	<input type="checkbox"/> 下痢、または便秘になりやすい
	<input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい、長引きやすい
	<input type="checkbox"/> 寒がりでもあり、暑がりでもある
	<input type="checkbox"/> BMI が標準値(18.5~24.9)の範囲外
社会生活	<input type="checkbox"/> 仕事または家事に意欲がない
	<input type="checkbox"/> 人間関係に悩んでいる
	<input type="checkbox"/> スマートフォン、パソコンの依存が高い
	<input type="checkbox"/> あまり外出をしない
	<input type="checkbox"/> 趣味がない
(0~5 点)⇒免疫力低下の問題なし。	
(6~13 点)⇒免疫力が少し低下している可能性があります。	
(14~20点)⇒かなり免疫力が低下している可能性があります。	

あなたもわずか30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションパー



免疫力を高めるポイントは？ その1

■笑えることを探して、

できるだけ笑顔な表情をしよう。

なぜ笑うと免疫力が高まるのでしょうか？

①笑うとNK細胞(ナチュラルキラー細胞)が活性化します。そのメカニクスは笑うと免疫を制御する機能を制している脳に興奮が伝わって情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。

笑うことで作られた神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、体内の免疫細胞の一つであるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)の表面に付着して活性化するのです。以上の結果免疫力が高まっていきます。

だから楽しく笑うことによって、ウイルスに対する免疫力を高めて対抗できるようになるのです。

■笑うネタを集めよう

笑顔でいる自分であるためにはおもしろい話や自分の失敗談、短所などは笑い話になりやすく思い出すだけでも笑顔が湧いてきます。

このように笑えるネタを考えて周囲の人に話し、一緒に楽しむことです。

笑いのネタ探しをして人を笑わせることが楽しくなるようになっていきます。笑いという前向きな気持ち、喜びがさらに健康にプラス効果をもたらすでしょう。

■不安を抑えることも有効

毎日、コロナウイルスの報道が頻繁に見て、聞いていると笑ってはいられません。ニュースを見て、聞いて戸惑ったり、怖くなったりするのはごく普通なことです。そんなときでも信頼している人と話すと気持ちが楽になります。読書、音楽を聴く等、趣味の時間をもち気持ちを和ませて過ごしましょう。

不安をおおる時間を減らすことも、不安を抑えるのに大切なことです。



あなたもわずか30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションパーパー



免疫力を高めるポイントは？ その2

■適度な運動を継続する

体を動かすと免疫力が高まります。それは筋肉を動かすことで発熱し、血行がよくなるからです。その上、運動すれば筋肉に血液を送りこみます。それでますます体の新陳代謝がよくなって免疫力が高まります。

運動といっても激しく体を動かす必要はありません。テレビ・ラジオ体操、ストレッチ、スクワットなど軽い運動を始めてみましょう。大事なことは継続することです。1日10分程度で続ければ血液のめぐりがよくなって、体温と新陳代謝が上がって免疫力が高まります。

・腹式深呼吸

深呼吸も免疫力を高めます。大きく息を吸うことで横隔膜を大きく動かすと肺の機能を高めて免疫力を上げる作用があります。

深呼吸をする時は、初めに普通に鼻から息を吸い口から吐きます。その後、ゆっくり鼻から大きく吸って、十分吸いきったら呼吸を1秒から2秒止めます。

それからできるだけ長くゆっくり口から吐いていきます。息を吐く時にお腹をへこませます。吸う時には膨らませるようにすると効果的です。



・栄養のバランスの良い食事

免疫物質のつくる魚類、肉類、卵、大豆等たんぱく質食品を摂ると免疫力を高めます。また、粘膜を丈夫にするからウイルスの侵入を防ぎます。

「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」が豊富な緑黄色野菜や納豆、みそ、ヨーグルト等の発酵食品や海藻、キノコ類等食物繊維は腸の免疫細胞の活性化につながります。そして、ごはん、パン、麺類等バランスよく、1日3食べることがとても大切です。