

## 知って得する 免疫の話

これからの秋冬に向けて流行する風邪やインフルエンザですが、同じ環境にいてもかかる人とかからない人がいます。その差は私たちが持つ病気を跳ね返す力「免疫力」です。今回は免疫力の高め方をご紹介します。

病気になる力を「免疫力」と言いますが、その働きの鍵を握るのが「免疫細胞」で、身体を循環する血液中やリンパ液に存在しています。そして免疫細胞は二四時間体制で身体をパトロールし、外部から侵入したウイルスや細菌を撃退してくれています。そのため免疫力が高いとインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなり、免疫力が低いとインフルエンザだけでなく他の病気にもかかってしまいます。

それでは免疫力を高めるには次のことに気をつけましょう。

### ・適度な運動

少しきつい程度の運動をすると血流が良くなり、免疫細胞が作られる骨髄への血流が増えて免疫力のアップにつながります。しかし激しい運動をする

と筋肉組織にダメージを与えてしまうため、逆に免疫力を下げてしまいます。筋肉の修復に免疫細胞が集中してしまい、本来の働きであるウイルスや細菌を撃退する力が低下してしまうのです。

### ・湯船にゆつくりつかる

四一度のお湯に一五分つかると、身体がリラックスした状態になり血流が良くなり、ダメージを受けた筋肉も早く回復するため免疫力も高まります。夏はシャワーだけですませるといってもいますが、夏こそ湯船につきましよう。

### ・質の良い睡眠

睡眠時は身体がリラックスした状態なので血流が良くなり免疫力がアップします。しかし、眠る前にスマホを見ているとブルーライトの刺激によって、脳の中で作られる眠りを促す物質「メラトニン」が減少し、質のよい睡眠がとれず免疫力が低下する原因になってしまいます。眠る二時間前はスマホを控えましょう。

### ・バランスの取れた食事

免疫力を高めるために腸が重要な働きをしていることが明らかになってきました。そのため腸の環境を改善し、働きを活発にすることが大切です。食物

繊維が豊富なキノコ類や発酵食品を摂取するといわれています。

### ・ストレス解消

ストレス解消法でお勧めは「笑い」。笑うことで身体がリラックスした状態になり、ストレスホルモンの分泌量が低下して、楽しみながら免疫力アップが期待できます。

免疫は一二才から四〇才代の免疫力が高く、五〇才を過ぎると免疫力が低下すると言われています。一二才くらいまでの子どもの頃は免疫力を鍛える期間になるので、公園で遊んだり自然と触れ合ったりすることで、さまざまな病原菌への免疫力がついて病気に負けない身体になります。また五〇才位からは免疫力が低下しないように努力することが大切、睡眠や運動・バランスの取れた食事などで気をつけて生活しましょう。

