

トピックス

免疫力を高めましょう!!

免疫とは私たちの身体にある機能で、病原菌などから身体を守り、健康を維持するための防護システムです。免疫機能が正しく作用させて、健康で若々しく、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。では、どのようなことを心がければよいのでしょうか？

① 身体を動かす

まずは1日に10分程度の体操をするだけでもよいですから、運動の習慣をつけることが大切です。

人混みを避けて、うっすらと汗をかく程度の時間、散歩ができるとういでしょう。



⑤ 身体を温める

体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。また、身体が温まると血管が拡張して副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなります。

入浴はぬるめのお湯でゆっくりと。40度くらいのお風呂に10分以上つかるとよいでしょう。シャワーだけでは身体が温まらず、交感神経が刺激されるため、あまりリラックスできません。

身体を温める食べ物もあります。根菜類、イモ類、しょうがなど、土の中にできるものは身体を温める作用があるといわれます。



② 食事

腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識してとりましょう。免疫細胞の約7割が腸内にあります。

また、免疫機能を維持するためには、良質なタンパク質、ビタミン、ミネラルが必要です。脂肪や糖分ばかりが多くなりがちな洋食に比べて、和食は栄養バランスがよくおすすめです。



③ ぐっすり眠る

夜にきちんと眠れば、昼間はすっきり起きて動けるようになります。昼は交感神経が、夜は副交感神経が優位に働くという自然な切り替えをするためにも、睡眠のリズムを確保することが重要です。



⑥ リラックスできる時間をつくる

仕事が忙しく、いつも帰りが遅い人は、なかなかゆったりとした時間がもてません。さらに、多忙はストレスから暴飲暴食を招きやすいものです。仕事を早めに切り上げ、30分だけでも早く帰れるようにしてみましょう。



ちょっと紹介 緑茶で免疫力up

緑茶に含まれる成分、エピガロカテキンガレート (EGCG) やストリクチニンがウイルスに作用し、緑茶の飲用、緑茶でのうがいはインフルエンザ予防などに役立ちます。

緑茶に含まれる成分、エピガロカテキン (EGC) は粘膜免疫系の働きを良くし、病原体の侵入を防ぐ効果があると言われています。

④ よく笑う

笑うと副交感神経が優位に働きます。また、NK細胞という、免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かっています。たとえ作り笑いでもそのような効果がみられます。

