

コロナ・インフルに負けない！ 免疫力を維持するポイント

感染症の原因になる細菌やウイルスが体内に侵入しても、体の免疫力を維持していれば、感染症の発症を防いだり、軽症で済ますことが可能です。

免疫とは、ウイルスや細菌などの病原体やがん細胞などの異常な細胞を排除して、体を守る仕組みのことです。免疫力は生活習慣から影響を受けることが分かっていますので、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症から身を守るためには、マスクの着用や手洗いなどの感染予防の取り組みに加えて、免疫力を維持する生活にすることが大切です。

免疫力の維持には「体内時計」「自律神経」「基礎代謝」の3つの要素が重要です。これらの要素のバランスが取れていると免疫細胞が効率的に働き、免疫力が高まります。規則正しい生活を基本に、適度な運動を習慣にしてストレスをためないことがポイントです。また、ヒトの免疫細胞の約7割は腸に生息しているため、野菜や発酵食品を中心にバランスの良い食事を取ることで腸内環境を改善することも免疫力アップにつながります。



自分と社会を守るワクチン

免疫の仕組みを利用して感染症を予防するのがワクチンです。ワクチン接種を受けることで、病気の発症だけでなく周囲の人への感染も減らすことができます。新型コロナウイルスのワクチン接種が進められていますが、インフルエンザなどワクチンで予防できる病気については、できるだけワクチン接種を受けておきましょう。

免疫力を維持するポイント

体内時計

体内時計を整えて良質な睡眠を取ることで、免疫力を維持できます。



●起床時間を固定する

起床時間を決めて早寝早起きを。夜更かし・朝寝坊は避けましょう。

●起床したら太陽の光を浴びる

起床直後に朝日を浴びると体内時計の周期をリセットできます。

●朝昼晩、3食きちんと食べる

3食規則正しく食べるのが大事です。夕食は就寝2時間前までに。メニューは野菜・発酵食品を中心に。



自律神経

免疫細胞の制御に関係するため、自律神経のバランスは免疫力に影響します。



●夕方に体を動かす時間を

16～18時ごろに軽い筋トレなどで適度に運動するのがお勧めです。

●就寝前のスマホ等の使用は避ける

スマートフォンやパソコンなどの使用は交感神経を活発にし、睡眠の質を悪くします。

●深呼吸でリラックス

深呼吸をすることで副交感神経が活発になってリラックスできます。



基礎代謝

体温が1℃下がると免疫力は30%低下します。基礎代謝を高めて血流を良くしましょう。



●筋トレで筋肉を増やす

脂肪が減って筋肉が増えると基礎代謝が高まり、体温が上がります。

●ストレッチで体をほぐす

長時間の座りっぱなしは避け、ストレッチで体をほぐして血流を良くします。

●ぬるめのお風呂にゆっくり

シャワーではなく40℃程度のお風呂にゆっくり入るのが効果的です。

