

えのもとだより



免疫力を高めて 細菌やウイルスから



自分の体を守るために



免疫力とは



自分と違う異物を攻撃し、排除しようとする体の防衛システム

私たちの体の中の免疫力が正常に働いていれば、さまざまな病気を未然に防いでくれます。

◎免疫力が低下すると・・・

感染症、腫瘍、白血病、心臓病、肝臓病、歯周病、中毒症などを引き起こします。

◎免疫力が強くなりすぎると・・・

アレルギー疾患、関節リウマチ、クローン病、潰瘍性大腸炎、膠原病、バセドー病などを引き起こします。

1、免疫細胞が多く存在する場所 → 実は腸です。

腸にはなんと免疫細胞全体の6割が存在し、入ってきた外敵と戦っています。腸の免疫が腸内細菌の影響を受けながら、体全体の免疫機能を調整していると考えられています

2、免疫力低下の原因

①加齢・・・身体の組織が老化する事に伴い、免疫細胞を作る細胞も老化します。

②食生活の乱れ・・・動物性タンパク質の摂りすぎ→悪玉菌などの毒素が多く発生します。
脂肪の摂りすぎ→自己免疫疾患になる可能性が高くなります。

③不規則な生活や過度のストレス・・・

エネルギーを多く使うため、ストレス状態が続くと
免疫機能が低下します。

④たくさんの薬や抗生物質の乱用・・・

薬や抗生物質を長期間摂取することは、
免疫力の低下につながります。



3、免疫力のバランスを維持するためには

①適度な睡眠をとる

睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気になりやすくなります。
病気になった時は、十分な睡眠や休息をとり、免疫力を高めましょう。

②継続的な運動を心がける

体内にウイルスが侵入してきた時、体を守る免疫細胞を、より活発に働くようにするには、毎日続けられる適度な運動が効果的と言われています。
ただし、激しい運動は免疫力を下げってしまうので注意が必要です。
また、持病がある場合は医師に相談して行いましょう。



③よく笑う

笑うことは、自律神経を刺激し、血圧を下げ、心拍、呼吸を整えるとされています。
また、脳の血流量を増加させ、血液の流れをよくするなど、体のバランスにとって良いことが多いのです。



④ストレスをためない

自分に合ったストレス発散法を見つけましょう。

⑤体温を上げる

体温が低いと、代謝や体内の細菌に対する抵抗力が低下し、腸内では悪玉菌などの有害菌が増殖して様々な病気の原因にもなります。
血流を良くし冷えを防止する工夫をしましょう。

⑥バランスの良い食事を心がける

5大栄養素に加え、腸に適度な刺激を与える食物繊維を十分に摂取しましょう。

日々の生活の中で、免疫力は簡単に落ちてしまいます。

病気になっても、薬の力だけに頼らず、人が本来持っている免疫力を高めていくことで、病原菌を排除し、病気に負けない体作りを目指すことが大切です。

**暖かいこの季節、少しの生活習慣の改善で免疫力のバランスを正常に保ち、
健康維持や病気の予防に役立てましょう。**