

## 寒い冬を乗り切ろう！免疫力アップのポイント☆

こんにちは☆看護師の吉野です。最近すっかり寒くなり、本格的な冬が近づいてきていますね。温度変化も激しく体調を崩してしまわれている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今年も季節外れのインフルエンザ流行により県内でも休校、学級閉鎖が相次ぎました。新型コロナウイルス感染症、インフルエンザは現在でも流行中です。体調をしっかり整えておくことが重要です。

今回は「免疫力」をテーマに、免疫力を高めて元気に過ごすための生活のコツをご紹介します。既に皆様も日々行っている、手洗い・うがい・手指のアルコール消毒などの基本的な方法以外のことをお話していきます。

### ○免疫力とは??

新型コロナウイルスの流行によって「免疫力」という言葉をよく耳にするようになりました。「免疫力」とは病気を防いで健康を維持する「自己防衛システム」のようなもので、体内に細菌やウイルスが侵入しても、それに抵抗して打ち勝とうとする力とも言えます。



### ○免疫力アップのために日常生活でできること

#### ① 睡眠の質を高める

質の良い睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長や修復、疲労回復、自律神経を整えることにもつながり、免疫力を高める基本となります。



#### ② ストレス解消と「笑い」を取り入れる

ストレスを溜めてしまうと自律神経が乱れ、免疫力が落ちてしまいます。「笑う」ことは、ストレスの低減や免疫力を高めるだけでなく、免疫システム全体のバランスを上手に整える効果もあると言われています。



#### ③ 体を温める

体温が低いと、血流が悪くなりウイルスなどが体に入り込んでも免疫細胞がウイルスに到達するまで時間がかかってしまったり、働きが弱まったりしてしまいます。

- ・お風呂は湯船に浸かる。
- ・靴下やレッグウォーマーを履く等、足元を温める。
- ・あたたかい飲み物を飲む。

などが体を温めるのに効果的です

#### ④ 適度な運動

適度な運動は、自律神経のバランスを整えたり、体温を上昇させる、ストレス解消、リンパ球(免疫細胞の1つ)を増加させる力を高めます。

#### ⑤ 1日3食、バランスの良い食事

#### ⑥ 腸内環境を整える

- ・ビフィズス菌(善玉菌)や乳酸菌を多く含む発酵食品を毎日の食事に取り入れる  
⇒ヨーグルト、納豆、キムチなど
- ・食物繊維の豊富な野菜を食べる ⇒豆類、きのこ類、ごぼう、白菜、バナナなど
- ・オリゴ糖を摂る ※オリゴ糖はビフィズス菌の良質なエサになり腸内環境改善に役立ちます



免疫力アップのために一つでも取り入れてみてくださいね(^o^)寒い冬を元気に乗り切りましょう!!

