

## 免疫力を上げることはあらゆる病気に打ち勝つ源です 免疫力を上げるための生活習慣とは

### 1. 規則正しい生活（一定のリズムを保つ）と適度な運動

決まった時間に起きて食事を摂りしっかり身体を動かし活動することが大切です。軽度の運動をする人はしない人に比べてIgA免疫グロブリンという抗体の値が上がることが証明されています。また体温が1°C下がると免疫力が30~40%低下すると言われています。

### 2. 十分な睡眠と休養、ストレス対策が必要

精神的ストレスや睡眠不足で唾液中のIgAが低下すると報告されています。適度にストレスを発散し、睡眠と休養をしっかりとりましょう。

### 3. 免疫強化食

#### ① 良質なたんぱく質

免疫細胞や免疫物質の主成分はタンパク質でできています。

肉・魚・乳製品・大豆製品・卵などを積極的に摂りましょう。

#### ② 抗酸化作用のあるもの（ビタミンA・C・E）

活性酸素は免疫力の低下をもたらします。老化だけでなく喫煙や紫外線などでも活性酸素は増えるためバランスよく以下の食事を摂りましょう。

・ビタミンA：レバー、ウナギ、緑黄色野菜など⇒皮膚を丈夫にする

・ビタミンC：緑黄色野菜、果物、イモ類など⇒白血球の働きを強化する（ストレスで多く消費される）

・ビタミンE：魚介類、ナッツなど⇒過酸化脂質の生成を控え細胞の老化を防止する

#### ③ 腸内環境を整える発酵食品や食物繊維

発酵食品（ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、漬物など）や食物繊維（海藻類、キノコ類）を積極的に摂りましょう。

### 4. 腸内環境を整える

免疫細胞の60~70%が腸管に集まっています。大量の免疫細胞が、栄養や水分を吸収する腸の壁に密集して外敵の侵入に備えています。

腸内環境を整えることはそのまま免疫力アップにつながっています。腸を冷やさず、自律神経を整え、特定の栄養に偏らず規則正しい食事を心がけることが大事となります。

\* 免疫力アップしたい人への注意事項

- ・ ついつい2度寝⇒副交感神経から交感神経への切り替えがスムーズにいかなくなる
- ・ 日中ゴロゴロ過ごす⇒不活動により免疫活動も不活性化する
- ・ 不規則な食事や偏食をしない⇒腸内環境が乱れる
- ・ 夜更かししスマホやゲームに没頭する⇒交感神経優位のまま副交感神経が抑制され免疫回復が抑制される。
- ・ 多量のアルコール⇒多量に飲酒後すぐは体温が上がるが、数時間後には冷えていく。酔いが回ると気づかないうちに体の冷えが進み免疫低下につながる

■ 免疫力アップの習慣・ダウンの習慣

免疫力を高める習慣

- ・ 適度な運動
- ・ ポジティブな思考
- ・ 体を温めること
- ・ 食事
  - ・ ビタミンA・C・E
  - ・ 良質のたんぱく質
- ・ 少量のアルコール

- ・ 加齢
- ・ 激しすぎる運動
- ・ 睡眠不足
- ・ 精神的ストレス
- ・ ネガティブな思考
- ・ 不活動
- ・ 昼夜逆転
- ・ 過度のアルコール

免疫力を下げる習慣

参考文献：豊橋ハートセンター<https://www.heart-center.or.jp/rehabnow>

2023年7月10日

石田