

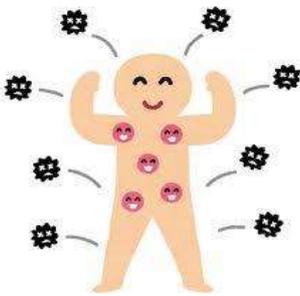
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス  
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地  
TEL: 0776-77-2282  
ホームページ: [www.naruzajp/](http://www.naruzajp/)

一段と寒さが増し、体調を崩していませんか？

今回は風邪と言えれば免疫力を高めるとよく聞きますが、実際にはどのような対策をとると良いのか解説していきます。

## 免疫力とは・・・

免疫力とは、「疫（病気）を免れる力」のことです。免疫は一度病気にかかったら二度とかからない、あるいは抵抗ができる生体反応です。



インフルエンザウイルスや病原菌が侵入すると、体の免疫システムが働き、侵入してきた異物から体を守ってくれます。さらに、体内で発生したがん細胞などにも対応します。つまり免疫力が低くなると、がんやインフルエンザなどの様々な病気にかかりやすくなってしまいます。

それでは、病気にかからないようにするために、免疫力を高めるためにはどのようにすれば良いのでしょうか？



## 腸を元気にする

腸の善玉菌が多いと免疫力が高まります。脂肪の多い食事、ストレス、睡眠不足、冷えなどで腸が元気がなくなってしまうと、悪玉菌が増えすぎて免疫力が低下します。善玉菌を増やすには食物繊維を積極的にとることが重要です。特にヌルヌル食品、オクラやモロヘイヤ、海藻、こんにゃくなど水溶性食物繊維を含むものは、善玉菌を増やし、便秘を解消し、免疫力を高めます。

また、ヨーグルトに含まれるビフィズス菌は細胞膜に免疫力を高める働きがあり、ビフィズス菌が腸内で作る酪酸は大腸ガンを抑制するといわれています。



## 体を冷やさない

体が冷えると、肩こり、腰痛、下痢、便秘、生理不順、貧血などのさまざまな不快症状が現れます。体の冷えは自律神経を乱し、免疫力が低下します。

冬はもちろんのこと、夏でも冷房などで体が冷えないように襟巻きや靴下、腹巻などを利用して冷え対策をしましょう。



## ・ストレス解消！

ストレスが全くないと言える人はほとんどいないのではないのでしょうか。体と精神を休めるためには睡眠が一番重要です。

免疫力を高めるためにも1日7~8時間は眠ること。皆さんも経験があるかと思いますが、睡眠不足が続いていたり、よい眠りができていなかったりすると風邪をひいたり、体調を崩したりします。十分な睡眠をとっていると免疫力が上がり、病気になりにくくなります。

そして、良い睡眠をとるためには入浴はかせません。1日の疲れをリセットする入浴はシャワーだけで済まらず湯舟につかり、リラックスしましょう。



## ・免疫力を上げる食品を摂る

### ビタミンA

ウイルスの侵入を防ぐ粘膜を強くしてくれます。食品には植物性のカロテン、動物性のレチノールとして入っています。緑黄色野菜に入っているので摂取を心がけるようにしましょう。

例)ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、レバー



### ビタミンC

白血球の働きや粘膜の健康維持に必要で免疫力を強化してくれます。調理中に壊れやすいので生で摂取できる果物がおすすめです。また、イモ類に入っているビタミンCは調理しても壊れにくいのでおすすめです。

例)いちご、みかん、キウイ、じゃがいも、かぼちゃ



### たんぱく質

粘膜を突破して侵入してきたウイルスを攻撃して退治したり、壊れた細胞を自分の力で立て直すのが免疫細胞です。その免疫細胞はたんぱく質からできています。ダイエットしたり、食が細かったりすると不足しがちなので、毎食、主菜（メイン）となる食事を取り入れていきましょう。

例)肉類、魚介類、卵、大豆、大豆製品



少しずつ元気で健康な  
体作りを心掛けましょう！