

新型コロナウイルスの収束には、まだ時間を要しそうです。皆さんも、手洗い・うがいの徹底や、換気、咳エチケット、人が多く集まる場所への不要な外出を控える等、感染予防対策を実施する。加えて、ご自身の生活習慣を見直して、免疫力を下げないで高める工夫を取り入れてみませんか？

★ 免疫

免疫とは、体内に侵入した異物を攻撃し排除するために、体に備わっている防御システムのこと。免疫には2種類あります。

(1) 自然免疫

生まれながらに備わっているもの。例えば、皮膚、唾液、耳あか、涙、くしゃみ、腸内細菌等がある。また血液中の白血球の中にある免疫細胞(マクロファージや好中球、ナチュラルキラー細胞、等)も体内に入ってきた異物に対して攻撃する力を生まれながらに持つ。

(2) 獲得免疫

自然免疫によって、排除することができない異物や病原体に対して力を発揮する。過去の感染の経験やワクチンの接種により免疫を記憶し、次に同じ病原体が体内に入ってくると、免疫細胞が直ちに増えることで感染を防いだり、症状を軽くすることが出来る。獲得免疫に最も関わっているのが、白血球中のリンパ球(T細胞やB細胞、等)である。

また、免疫システムには「全身免疫」と「粘膜免疫」があり、前者はリンパ中心のシステムで、後者は腸管独自のシステムとなっています。そのため、腸内環境も大変重要な要素の1つです。

★ 免疫力アップの6つの鍵

(1) 睡眠の質を高める

質のよい睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えられる。

- ① 体内時計を整えるために、起きる時間と寝る時間を一定にする
- ② 就寝前の入浴、寝前に携帯電話やパソコン等の光を浴びない
- ③ 起床時には、カーテンを開けて日光を取込む、運動を取り入れる

(2) ストレス解消と笑いを取り入れる

過剰なストレスは、自律神経のバランスを崩し易くなります。

- ① ストレスは溜めこまないように、趣味を持ち行動する
- ② ストレッチや軽い運動を行うなど、日々の生活の中で解消する
- ③ 笑うことで、脳の中に鎮静作用のあるホルモン分泌を促す

(3) 体を冷やさない、温める

体温が低いと、免疫細胞の働きも弱まる。

- ① お風呂では、湯船に浸かる
- ② 靴下やストールなどを活用する
- ③ 温かい飲み物を飲むなどして、温めることを意識

(4) 適度に体を動かす

体を動かすことで体温の上昇にもつながる他、自律神経、バランスを整えたり、リンパ球を増やす力も高くなります。

- ① 軽いストレッチや散歩、ウォーキング等、無理のない範囲で楽しみながら体を動かす

(5) 1日3食、バランスの良い食事を心掛ける

主食：炭水化物(ご飯等)

主菜：タンパク質(肉、魚、卵、大豆製品等)

副菜：ビタミンやミネラル類(サラダ、煮物等)

- ① 不足しがちな栄養素を補給するために、おかずとなる副食の種類を一品増やす。
 - ② 野菜を増やし、食事に彩りを加えることに意識を持つ(理想：白・黒・赤・黄・緑の5色等)
- 朝食は、体温の上昇や基礎代謝量を上げる効果や、体内時計を整える働きもあり免疫力を高める。

(6) 腸内環境を整える

腸内の善玉菌は、腸内を酸性にすることにより、悪玉菌の増殖を抑え腸の運動を活発にし、病原菌による感染の予防します。(善玉菌自体を構成している物質が、免疫力を高めることも報告)

- ① 善玉菌を増やす：ヨーグルト・納豆などのビフィズス菌・乳酸菌を含む発酵食品、野菜類や豆類
- ② 果物類に多く含まれているオリゴ糖や、食物繊維の摂取等を意識して取る。

自粛が必要な時期は、まだ続きそうですが、ご自身の生活習慣に照らし合せて、改善すべき点がないか？今一度振り返ってみてください。



食事の基本スタイル

