

免疫力を高める生活をしましょう

新型コロナウイルス感染症は夏と冬に流行がみられます。基本的な感染対策は、「換気」「手洗い・手指消毒」「効果的な場面でのマスクの着用」にですが、自己免疫力を高めることも重要です。

免疫力とは

ウイルスや病原菌などの体にとって異物が体内に侵入すると、体の免疫システムが働き、侵入してきた異物から体を守ります。この力のことを、「免疫力」といいます。

免疫力が低くなると、新型コロナウイルスなど多くの病気にかかりやすくなります。免疫力向上に役立つ習慣を毎日の生活に取り入れましょう。

免疫力を高めるポイント

栄養バランスの良い食事

- 魚類、肉類、卵、大豆たんぱく質食品
…免疫物質のもとになります。
- 緑黄色野菜
…抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eを含み、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎます。
- 発酵食品・食物繊維
…体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。納豆・味噌・ヨーグルト等の発酵食品や海藻・キノコ類などの食物繊維を摂取し腸の免疫細胞を活性化させましょう。
- ごはん・パン・麺類
…活動のエネルギー源になります。

適度な運動

- ラジオ体操・ストレッチ・軽いスクワットなど
…体全体を動かす運動を1日10分程度から始めましょう。血流がよくなり、体温と代謝が上がると免疫力が高まります。体力維持にもつながります。

その他

- 適正体重の維持
 - 禁煙
 - 適量の飲酒
- これらも免疫機能を高め、感染防御に有利に働いています。

規則正しい生活

- 生活リズム
…不規則な生活は、自律神経はホルモンバランスが乱れ、免疫力の低下につながります。休日でも起床・就寝はなるべく同じ時間にしましょう。
朝日を浴びると、全身の体内時計がリセットされます。朝食を食べると体を目覚めさせることができます。
- 十分な睡眠・休養
…心と体を休ませることは、免疫細胞の働きを高めます。必要な睡眠時間は、年齢や個人差がありますが、6時間～8時間程度とされています。
- ゆっくり入浴しましょう
…体温が1℃上がると免疫力が約60%活性化するとされています。ゆっくりと湯船に浸かって入浴することで体温を上げる効果があります。また副交感神経が優位となり、リラックス効果もあります。

笑顔

- 笑いましょう😊
…笑うことで体内の免疫細胞の一つであるNK細胞が活発化され、免疫力が向上します。
- リラックス
…笑うと副交感神経が優位に働きリラックスできます。体を回復させたり免疫機能を正常にする効果があります。不安や緊張が強いときは深呼吸してみましょう。

自己免疫力を高めて元気に過ごしましょう

尼崎市保健所 感染症対策担当