

免疫力を高めよう

免疫とは??

体内に病原菌や毒素が侵入しても、それに抵抗して打ち勝つ能力。また、異物と反応する抗体を作って発病を抑える抵抗力を持つこと。転じて、物事が重なるにつれて慣れてしまうこと。

(岩波国語辞典第五版より)

簡単に言うと病気にならないために体の中で病気の菌を退治してくれる働きのことを言います。つまり健康な状態を維持しようとする力のことです。



免疫のマメ知識

その①

免疫細胞は白血球です！！白血球は色々な細胞の集まりで外から入ってきた細菌やウイルスを退治したり、ときには生命そのものを脅かす自己の細胞（ガン細胞）などを攻撃します。

一つに抗体などの役割があり、一度病原菌に感染することによりその病気に対する抵抗力をつけ次からかかりにくくするというものです。

例として「インフルエンザ」や「はしか」などがあります。

その②

自然治癒力というのは免疫の力のことで、傷ついたり古くなった細胞を修復したり、外敵に攻撃をし細胞を守り、治そうとする力のことです。細胞はたんぱく質でできているのでアミノ酸をバランスよくとることが必要です！



その③

免疫細胞は全細胞約 60 兆個のうち約 2 兆個、重さにして 1 kg あり 1 日に 100 億個の免疫細胞が入れ替わっています。



その④

年齢を重ねると免疫細胞の機能は低下します。

原因として免疫を生産する胸腺や脾臓の委縮が他の臓器よりも速いためと考えられます。

その⑤

がん細胞は健康な状態でも毎日 3000~4000 個の細胞が生まれます。これらは免疫の機能の低下により除去することが難しくなり、がんになる確率が高くなります。

その⑥

免疫は多すぎてもだめです！！バランスが大事！

交感神経が優位な時（ストレスを感じている、全力運動）

→顆粒球増加→ガンを引き起こしやすい。組織の破壊。

副交感神経が優位な時（ダラダラしている）

→リンパ球増加→アレルギーを引き起こす。

花粉症は過剰な免疫反応が生じることにより不必要な炎症が引き起こされて症状が出るんです！！

その⑦

歯周病は白血球が治そうとしてサイトカインという物質を過剰に分泌してしまった結果、破骨細胞を刺激して骨を吸収してしまう病気です。



免疫力を高めよう!!!

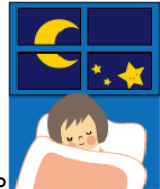
抵抗力をつけ、ガン細胞が増殖するのを防ぎ、歯周病が進行、急に腫れてしまうのを防ぐために免疫力をバランスよく調整、高めることを心がけるようにしましょう。

1 タバコ、お酒を控えましょう。



2 睡眠をとる。

睡眠の乱れで免疫力は低下します。質のよい睡眠が免疫力UPにつながります



3 無理のない運動をする。

軽い運動は免疫細胞を活発に働かせる効果があります。ウォーキングや軽めのジョギングストレッチが良いでしょう。

4 ストレスをためないように!!!

十分な休息時間を取り、リラックスできる時間を作るようにしてください。



5 良く笑いましょう!!!

笑うと細胞の活性化になり免疫力がUPします。笑顔を作るだけでも脳が勘違いすると言われてます!!!これは一番簡単なのでぜひ行ってください!!!



6 薬の乱用はしないようにしましょう。

副作用で免疫が低下したり、抗生物質などは使い続けると耐性菌を作り出してしまいます。あまり薬に頼らずなるべく乱用しないように心がけましょう



7 バランスの良い食事を取りましょう。

現代人は食事が偏り栄養が不足し免疫力の低下を招いていると言われていました。特に良質なたんぱく質や発酵食品はいいとされています。

免疫力を高める食材

キノコ類、海藻、発酵食品、抗酸化食品（ニンニク、玉ねぎ）



8 体温を下げない！！！！

平均体温が1℃下がると免疫力は37%さがり、1℃上がると免疫力は約60%上がると言われています。風邪などで熱が出るのも免疫が防衛反応を行っているからです。

冬などのこの時期体温が下がるため、暖かくして免疫力をあげるようにしましょう！

免疫は私たちの体の中でなくてはならないものです。ぜひ免疫力をUPしていただいて、内面からも健康を保っていけるように頑張りましょう！！

