

# 免疫力を上げ感染予防をしましょう！

2020年3月30日

毎日、コロナウイルス感染のニュースやマスク不足で不安な日々を過ごされていませんか？

まずは、できる事をして免疫力を上げ感染予防をしましょう！

まず、**免疫とは？**

体内で発生したガン細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し撃退する自己防衛システムのこと。(免疫システムは15歳までに出来上がり、20歳を超えると、免疫力は低下)

## 《 免疫力が下がると 》

- ウイルス・感染症などにかかりやすくなる
- 肌が荒れる
- アレルギー症状（花粉症・アトピーなど）が生じやすくなる
- 下痢をしやすくなる
- 疲れやすくなる

## 《 免疫力を上げるには？ 》

### 【 腸内環境を整える 】

免疫細胞を活性化させるには、腸内の善玉菌を増やす。善玉菌を増やすには善玉菌のえさになる食物をとることです。

**免疫細胞の6割は、腸にいる**と言われています。

**乳製品** → ヨーグルト

**発酵食品** → 味噌、醤油、酢、納豆、ぬか漬け、たくあん、キムチ、チーズ、ヨーグルト、又パン、日本酒、ビール、焼酎、ワイン、かつお節など

※ アルコールの飲み過ぎには、注意！

## 【体温を上げる】

免疫力が正常に保たれる体温は 36.5℃程度(脇下は、36.2~36.7℃)とされています。免疫力は、体温が 1℃下がると 30%低下し、逆に 1℃上がると一時的には最大 5~6 倍アップする。

超短波治療器は、腸を温める事に有効です。

## 【生活習慣の見直し】

### ①適度な運動をする

体を温め、免疫力を高めるために欠かせないのが運動です。

無理をせず、自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れましょう。

### ②ぐっすり眠る(寝る 1~2 時間前にはスマホの使用を中止する)

心もカラダも昼間の活動の緊張から解放され、心底リラックスしているのが睡眠中です。

睡眠中は、免疫細胞の働きがとても活発になり、免疫力が高まるのです。

### ③栄養バランスの摂れた食事

毎日の食事への心がけは免疫力に大きく関与します。免疫力を高める食べ物を上手に摂りましょう。

日本人が伝統的に続けてきた発酵食品、玄米や野菜中心の食生活が大事です。

### ④入浴で身体を温める

ゆっくり入浴することで、身体を芯から温め、全身を心地よくほぐしながら免疫力を高める良い方法です。

38~40℃ぐらいのお湯に、15分ゆっくりつかる。

### ⑤ 思いっきり笑う

笑うと免疫細胞が活性化するという研究データが出ています。さらに、笑えば血行が良くなり、

ストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになるなどの効果があり。

## ※ 身体を温める食べ物、冷やす食べ物の一例

### <身体を温める食べ物・陽性>

- ・野菜類…生姜、唐辛子、ニンニク、ニラ、ダイコン、長ネギ、ゴボウ、タマネギなど
- ・果物・ナッツ類…栗、松の実、桃、ざくろなど
- ・魚介類…サバ、アジ、イワシ、エビ、カツオなど
- ・肉類…羊肉、鶏肉、鹿肉など
- ・そのほか…卵、みりん、味噌、ごま油など
- ・飲み物…日本酒、梅酒、紅茶、ココアなど

### <身体を冷やす食べ物・陰性>

- ・穀類…そば、小麦
- ・果物・ナッツ類…バナナ、マンゴー、パイナップル、梨、柿など
- ・魚介類…カニ、牡蠣、しじみなど
- ・肉類…馬肉
- ・そのほか…こんにゃく、豆腐、バターなど
- ・飲み物…牛乳、緑茶、コーヒーなど

※ 体を冷やす食材を摂る場合は、加熱調理をしたり、体を温める性質のある陽性の食材と一緒に摂ったり、香辛料や香味野菜を添える、発酵させるといった工夫で、うまくバランスをとるようにしましょう。