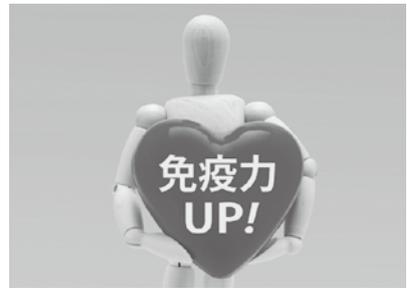


高めよう免疫力！

現在、新型コロナウイルス感染症が世界的に流行しています。今後はインフルエンザなど他の感染症も流行時期を迎えます。手洗いとうがいなどの基本的な感染予防対策を行うことに加え、自身の生活習慣を見直し免疫力を高める生活を送ることで、ウイルスに負けない体づくりを心掛けましょう。



問合せ
八代市保健センター ☎32-7200
鏡保健センター ☎52-5277

免疫力とは

私たちの身の回りには、細菌やウイルスなどの病原体がたくさん存在しています。それらの有害な物質から自分自身を守る力のことを「免疫力」といいます。

免疫には、生まれながらに備わっている「自然免疫」と、過去の感染の経験やワクチンの接種などにより得られる「獲得免疫」の2種類があります。

免疫力が低下すると病気にかかりやすくなり、免疫力が高い人は感染症にかかっても重症化しにくくなります。

免疫力が下がると...

- ・ウイルスなどによる感染症にかかりやすくなる
- ・がんなどの病気を発症するリスクが増加する
- ・肌が荒れやすくなる
- ・アレルギー症状（花粉症やアトピーなど）が生じやすくなる
- ・下痢をしやすくなる
- ・疲れやすくなる



免疫力を高めるポイント

ポイント1

1日3食、栄養バランスに配慮した食事を心がけましょう

- ・免疫細胞や免疫物質のもとになる「たんぱく質」を摂る
- 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など

- ・免疫力を高め酸化作用のある「ビタミン類」を摂る
- 緑黄色野菜、果物、ナッツ類など



ポイント2

腸内環境を整えましょう

腸壁の内側には免疫細胞が集中しており、免疫力の約7割は腸にあると言われ、腸内環境を整えると免疫力が高まります。

- ・便秘解消に効果のある「食物繊維」を摂る
- きのこ類、海藻類、イモ類など

- ・腸内の善玉菌を増やすことで、病原菌の感染を予防するビフィズス菌や乳酸菌を含む「発酵食品」を摂る
- 味噌、納豆、ヨーグルト、オリゴ糖（野菜や果物、豆類）など

ポイント3

体温を上げましょう

免疫力が正常に保たれる体温は36.5℃程度といわれています。免疫力は体温が1℃下がると30%低下するともいわれ、体温を上げて体を温めましょう。

・適度な運動をする

免疫細胞は血液の中にいます。身体全体を動かす運動を1日10分程度から始めてみましょう。血液のめぐりが良くなり、体温と代謝が上がると免疫力が高まります。また心臓や肺の機能、体力維持にもつながります。（テレビ・ラジオ体操、ストレッチや軽いスクワットなど）

・入浴で身体を温める

シャワーだけではなく、38〜40℃くらいのお湯に20〜30分ゆっくり浸かり、身体を芯から温めましょう。



ポイント4

ストレスを解消し、笑いましょう

楽しく笑うと免疫細胞が活性化し、免疫力が高まります。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、心が穏やかになります。何か不安や心配事があるときは、誰かに話したり相談したりすることも大切です。



ポイント5

質の高い睡眠を心がけましょう

免疫力のアップや細胞の成長・修復、疲労の回復、自律神経を整える事にもつながります。

- ・生活リズムを整え、就寝前に入浴する
- ・寝る前に携帯やパソコンなどの使用を控える

