

# 免疫力を向上する方法について

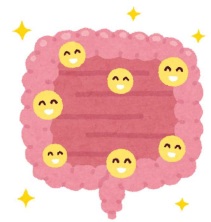
難しいテーマを頂きました。周囲からも、どうやって書くつもりなのか、と指摘を受けました。向上の指標として発表されるものは実験での事象が多くみられます。一方で「風邪をひかなくなった」、なかには「(免疫力で) OO病が治った」等々、これらはCMの隅に表示される[個人の見解です]の類ともいえます。ただし、[年間に風邪をひく回数]とまでなると、一定の指標となるのかもしれませんが。

ここでは、ひろく言われていることからご紹介まで、列記いたします。互いに関連するため重複するものや、同一の行いでも効果的な面、逆効果の面を持つものもあり、一概に言えないところもあります。

免疫には、皮膚・粘膜による直接的なもののほかに、自然免疫（病原体を白血球の一部やリンパ球の一部が攻撃すること）、獲得免疫（一度体内に入った病原体を記憶することによるもの、予防接種によるもの）があり、各種免疫細胞の活性を高めることが重要であるとともに、病原体と向き合う場の環境を整えることも、免疫力の向上につながるといえるでしょう。それらに関わるとされるものは次のとおりです。

## 食事で腸内環境を整える

消化管は体内で病原菌等と向き合う最前線であり、免疫細胞も多く分布しています。腸内環境を整えるために、たんぱく質（魚、肉）、食物繊維（野菜、海藻、キノコ）、発酵食品（ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ）を推奨する意見があります。たんぱく質は免疫に関わるものを含め、あらゆる細胞の基となります。ただ、要はバランスよい食事を摂ることで、冬場であれば鍋料理がお手軽そうです。



## ビタミン類の摂取

免疫機能にも関わっており、100グラムあたりの含有量で多いものから抜粋すると、

**ビタミンA**

（粘膜の再生・維持）：にんじん、レバー（豚、鶏）、ほうれんそう

**ビタミンC**

（白血球の活性を高める）：各種ピーマン類、キウイ、ブロッコリー

**ビタミンE**

（A、Cと共に抗酸化作用あり）：お茶（煎茶、抹茶）、かぼちゃ、アーモンド等が挙げられます。

繰り返しですがバランスよい食事が基本です。

## 運 動

[楽～ややきつい] と感じる運動を [短時間でなく、ゆるやか] に [定期的] に行う。激しいものはストレスとなります。体温の低いことは免疫力を下げる とされますが、筋肉量が体温維持に関わることから運動は重要といえます。便秘になりにくいことも期待され、上記の腸内環境を整えることに関わってきます。



## その他生活習慣から、免疫に関わる細胞の活性を高める方法

として（一部根拠の不明確なものも含まれます）

規則正しい生活、規則正しい食事、（お仕事等から致し方ない場合もありますが）夜は寝る⇨夜型の生活を避ける、睡眠の質の向上（たとえば、寝具の中でスマホを見続けない）、体を温める（シャワーよりも入浴）、ストレスを溜めない（避ける）、笑う（これは、作り笑顔でも一定の効果あり、という研究で有名です）、太陽の光を浴びる（特に起床時、朝方）、禁煙、など。

免疫力の向上に限定するまでもなく、[よさそうなこと] が並びました。できるところから取り入れてまいりましょう。

特定医療法人 和風会 中島病院 武田 伸郎

お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069