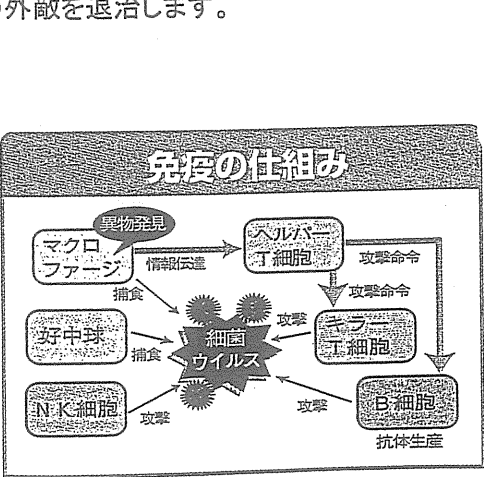


健康だより <免疫力を高めよう>

<免疫とは>
細菌やウイルスなどが体に進入した時に、そのような外敵と闘って退治し、体を守る働きのことです。
私たちの体は、免疫という自然治癒力のおかげで様々な病気から日々守られています。
免疫を担当するのは、主に血液で、主役とも言える役割を果たしているのは血液中の白血球です。
白血球は、血液のパトロール隊で、体内を常に巡回しています。白血球中の様々な免疫細胞がお互いにバランスを保ち、密接に連携しあってウイルスや最近などの外敵を退治します。

白血球の組成
白血球は1種類ではなく、血液に含まれる赤血球や、血小板以外の細胞をまとめて白血球と呼びます。白血球にはいろいろな仲間があり、それぞれが得意分野も持って免疫システムのために働いています。仲間は、リンパ球、顆粒球、マクロファージに分けられ、さらにリンパ球はT細胞、B細胞、NK細胞・・・など個性的な働きを持つメンバーに分類されます。



免疫の主な働き

- 感染の防御
インフルエンザなどのウイルスや病原菌からの感染を防止する。
- 抗体を産生する
ウイルスに対抗する抗体をつくる。はしかやおたふくかぜに再びかからないのは抗体ができるから。
- 異物などを正確に識別
異物かどうかを判断。がん細胞、ウイルス、病原菌など、本来の自分の細胞と違うものを区別する。
- 健康の維持
疲労回復や病気や傷などの回復。ストレスに強い体をつくる。肩こりや腰痛など、体の不調の予防や改善。
- 老化や病気の予防
新陳代謝を活性にする。機能低下や細胞組織の老化などによる病気の予防。肌荒れやニキビなどを防ぐ美容効果も。
- がんなどの予防
体の中で変異したがん細胞を見つけて攻撃し、排除する。

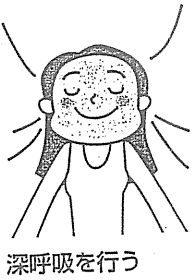
この白血球に影響を与えるのが自律神経です。
自律神経とは、私たちの意思とは関係なく、血管や内臓、器官の働きを支配する神経のことです。
ストレスなどで自律神経のバランスが崩れると、さまざまな病気や不調が起きてきますが、白血球中の免疫細胞のバランスが大きく影響しています。

免疫の働きを支配する自律神経の仕組み

副交感神経	交感神経
主に夕方から夜にかけて休んだり、リラックスしているときに優位になる神経。心臓の拍動をゆるやかにし、血管を広げて血流を促す。血圧を低下させて呼吸をゆったりとさせる。胃腸の消化液の分泌、排便を促す効果もある。	主に私たちが昼間活動しているときの体の働きを支配する神経。心拍数をふやし、血管を収縮させ、血圧を上昇させたりする。胃腸などの消化管の働きを抑え、体を活動的にする。興奮したときや緊張したときも優位になる。
リンパ球の分泌を助ける	顆粒球の分泌を助ける

● 腸は「人体最大の免疫器官」
腸は大きな免疫器官で、体の免疫の主役を担うリンパ球の60%が腸管に集まっています。
腸内の環境を良くして、腸の健康を保つことが免疫力を高めることに繋がります。
腸内には、100種類、100兆個の腸内細菌がいて、ビフィズス菌や乳酸菌などのような体によい働きをする善玉菌と、悪く働く悪玉菌が、バランスを取っています。善玉菌が多いほど免疫力が高く、食物繊維が不足して便秘をしたり、動物性食物が多い食事で悪玉菌が増えると、免疫力が低下します。

☆ 免疫力UPするには
副交感神経を刺激して、優位に保っておくことが大切
↓
ストレス解消が第一



<免疫力を高めよう>

<免疫力を高める生活>

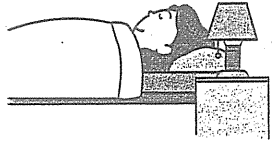
新型インフルエンザを予防するためにも大切なのは、自分自身の体力です。毎日の健康的な生活で免疫力をアップし、ウイルスに負けない抵抗力の高い体を作っておきましょう。

1. バランスのとれた食生活
2. 十分な休養で、ストレスをためない
3. 質の良い睡眠をとる
4. 無理のない適度な運動をする
5. 体を冷やさない
6. 笑いは免疫力アップの最高の薬
7. 禁煙する
8. 適度の飲酒を心がける
9. 便秘をしない

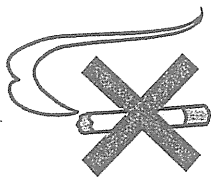
栄養バランスのとれた食生活、適度な運動などで、体力をつけましょう



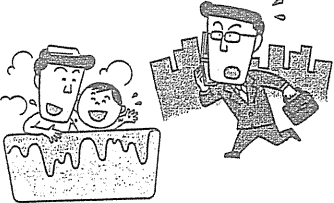
しっかり休養し、疲れを残さないように



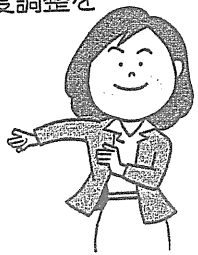
禁煙で呼吸器を正常に保ちましょう



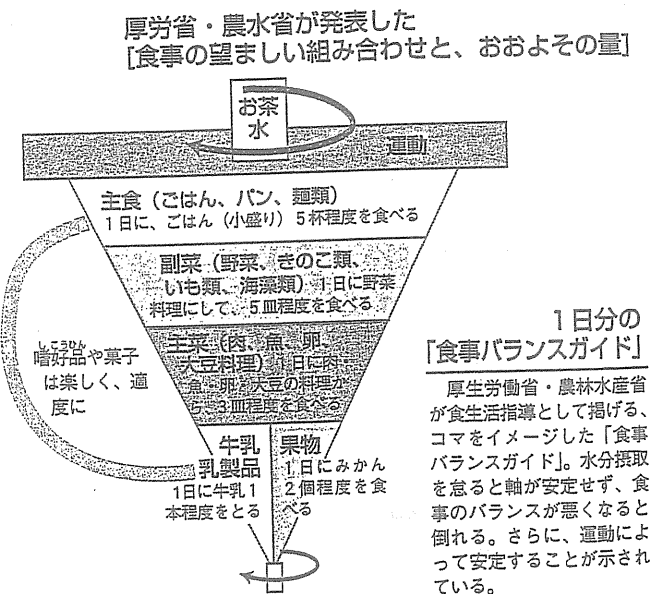
仕事のONとOFFを切り替えて、ストレスを解消しましょう



薄手の服を重ね着し、温度調整を



体をあたため、血行をよくする



守ろう! 咳エチケット

- 咳やくしゃみをするときはティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けて1m以上離れましょう。ティッシュペーパーなどがなければ、手よりも周囲に触れにくい曲げたひじあたりで押さえましょう。
- 鼻汁や痰はティッシュペーパーに出し、すぐにふたつきのゴミ箱に捨てましょう。
- マスクを正しく着用し、周囲の人や咳をしている人にマスクの着用をすすめましょう。できれば透過性の低い不織布製のマスクを。



なるべく人込みを避けましょう

