

ストレス対策～免疫力を高めよう！～

ストレスがたまっていますか？

朝が起きられない、眠れない、食欲がない、
気が重い、無気力、すぐにイライラする、動悸、息切れ、頭痛 等

ストレスは、身体や心にさまざまな症状を起こします。
過度のストレスは、自律神経のバランスを崩し、免疫力を低下させます。



◆「仕事や職業生活に関する強い不安や悩み、ストレスを感じる労働者の割合」
⇒60.9%（前回平成19年調査より増加・・・労働者健康調査より）



ストレスの内容

（平成24年厚労省調査）

順位	内容	割合
1位	職場の人間関係	41.3%
2位	仕事の質	33.1%
3位	仕事の量	30.3%

職場のストレス対策が重要視されていますが、十分な睡眠と休養等で、ストレスに負けない心と身体づくりを意識して、ストレス耐性を高めることが大切です。

ストレスと免疫力

私たちの身体を守る免疫力も、ストレスによって大きく影響を受けます。免疫力は自律神経によってその働きを支配されていて、心身に強いストレスがかかると、交感神経が緊張し、免疫力が低下、「感染症」などの病気にかかるリスクも高まります。（自律神経の働きは「健康だより8月号」参照）

交感神経の緊張が続く

リンパ球が減少



～免疫力が下がる原因～



免疫力は、20代をピークに年齢とともに低下するため免疫力アップを心がけることが重要です。



免疫力アップのための生活習慣



○適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動は、脳からα波が出て心も身体もリラックス！

○ぐっすり眠る

睡眠中は免疫細胞の働きが活発になり免疫力が高まります。



○栄養バランスに気をつける

免疫細胞の70%が腸にあり、毎日の食事が腸内の働きに影響します。日本人が伝統的に続けてきた和食は腸が喜ぶ食事です。



○入浴で身体を温める

ゆっくり入浴することは、身体を芯から温め、全身をよくほぐしてリラックス。身体の冷えはリンパ球が減少します。

○思い切り笑う

笑うと免疫細胞（NK細胞）が活性化。血行もよくなりストレスが減って心も穏やかになります。

○深呼吸をする

ゆっくりした深呼吸は、副交感神経の働きを高め心が安定します。

免疫力を高める食事



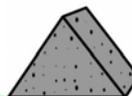
発酵食品

味噌・ぬかづけ・納豆・ヨーグルト 等



食物繊維の多い食物

こんにゃく・海草・ごぼう・たけのこ・サツマイモ 等



抗酸化食品のビタミンC、E・B群を多く含む野菜や果物 等



ポリフェノールを多く含む野菜や果物 等



春菊

☆味噌パワー

味噌汁は昔から、医者殺しとか朝の毒消しともいわれ、最近ではがん予防、放射線防御作用としても注目。長崎の原爆で被爆した秋月医師が、毎日ワカメの味噌汁を処方し、患者や治療に従事した人達を原爆症から守った実体験が評価され、チェルノブイリ原発事故の後、ヨーロッパで日本の味噌が飛ぶように売れたという。（インスタント味噌汁は効果なし）

免疫力を高めましょう！

