



11月になっても日ごとの気温の差が大きくなって、体調を崩しやすい季節になってきました。朝晩と昼間の気温差が激しくなると風邪などをひきやすくなります。今月は、体調を崩さないためにも日ごろからの食生活を見直し免疫力を高める習慣についてご紹介したいと思います。



★免疫力とは・・・★

私たちの体は、異物が体内に入り込むと色々な方法で守ろうとします。口や鼻から異物が入り込むと、「咳」や「くしゃみ」で排出しようとして、気道を通り抜けた場合には、胃液で対応します。また、皮膚には常在菌があり、これが病原体の感染を防いでくれます。これらの防御で、侵入を防ぎきれなかった病原体に対応してくれるのが「免疫」です。



★腸内細菌と免疫力★

腸内細菌のバランスを整えることが、免疫力を高める上で効果が高いと考えられています。腸は、食べ物だけでなく、ウイルスなどが入り込む危険性が常にある場所で、腸にはウイルスに対抗するための「免疫細胞」が体中の7割ほど集まっていると言われています。つまり、腸内の細菌の働きを良くすることが、免疫細胞の活性化、免疫力を高めることに繋がります。



免疫力を高めるための習慣

◆食事

腸内環境を改善するのに有効な食品は、「発酵食品」や「食物繊維」「オリゴ糖」を多く含む食品です。また、「色々な食材を毎日摂る」ことが重要です。
※発酵食品 (発酵食品には善玉菌のエサが含まれています)・ヨーグルト・納豆・チーズなど
※食物繊維 (腸を刺激して、便意を促します)・根菜類・海藻類・豆類など
※タンパク質 (免疫細胞の材料になります)・肉・魚介・卵など
※ミネラル (免疫細胞を増やし、活性化につながる)・穀類・野菜・乳製品など
また、食事は楽しみながらとることも免疫力を高めるには重要なことです。リラックス効果で免疫細胞が活性化されると言われています。



◆平常体温

「体温が1度下がると、免疫力は30%落ちる」と言われるほど、体温と免疫力には密接な関わりがあります。体温が下がると血流が悪くなるため、異物を見つけても駆除するための「白血球」を集めるのに時間が掛かり、発病しやすくなります。体温のうち、約40%は筋肉から産生されるとも言われており、体温が上がることで血流が良くなり、免疫力が発揮されます。筋肉の減少を防ぐには、ウォーキングなどより少し負荷のかかる運動を週に2~3回続けると良いと言われています。なかなか時間が取れない場合は、1日30分程度でもいいので歩くことを意識してみましょう。



今年もあと2ヶ月を切りました。
免疫力を高め、
体調を壊すことなく
新しい年を
迎えましょう。

全国の処方せんを受付いたします
何でもお気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910

~今日の担当は宮崎です~