

免疫力を高める

家に閉じこもっていてもダメ！「不活動」が身体を冷やし、免疫力低下をもたらします。免疫は、日中の活動中に高まり、夜になると低下します。免疫力を高めるためには、決まった時刻に起きて食事を摂り、しっかりとからだを動かすこと。「活動」と「休養」という一定のリズムを保つことが大切なのです。

運動に関しては、中等度の運動を続けた後では、その4ヶ月後、12ヶ月後に唾液中のIgAという物質の分泌速度が高まります。IgAは免疫グロブリンという抗体の一種で、細菌やウイルスなどの抗原に反応して高い精度で作られ、病原体を排除することができます。また、体温が1℃下がると、免疫力は30〜40%低下すると言われています。適度な活動はからだを温め、免疫が働きやすい環境を作ります。

免疫細胞を活性化し、免疫物質の産生を促すためには、様々な物質が足りていなければなりません。バランスよく食べる事が大切です。免疫細胞や免疫物質の主要な成分はたんぱく質。免疫細胞は寿命が短いため、たんぱく質が足りないと免疫力が落ちるものになります。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品をしっかり摂りましょう。

「活性酸素」は喫煙や紫外線、様々な物質への暴露などによって体内に増え、免疫機能の低下をもたらすと言われます。抗酸化作用（ビタミンA・C・E）があるものを積極的に摂りましょう。

生まれつき持っている「自然免疫」と

生まれてから獲得する「獲得免疫」

免疫システムとは、私たちのカラダの組織をあらゆる害敵から守る“防衛軍”です。自然免疫とは、からだにもともと備わる防御力で、病原体や異物に立ち向かう前線部隊です。最前線は、皮膚や口腔内の粘膜、目の角膜などにある、唾液や気道粘液、涙など。これらのバリアを突破した外敵に対してはマクロファージや樹状細胞、好中球などの白血球が、敵を直接食べたり殺菌性物質を出したりして応戦します。一方獲得免疫とは、病原体と戦いながら、敵の情報を記憶し、同じ病原体の次なる侵入に備えるしくみです。病原体が持つ「抗原」と呼ばれる特有の成分を読み取り、その病原体に合わせていわばオーダーメイドの武器である「抗体」を作ります。人体のシステムはよくできていますね。

免疫力アップの習慣・ダウンの習慣

免疫力を高める習慣

- ・適度な運動
- ・ポジティブな思考
- ・体を温めること
- ・食事
 - ・ビタミンA・C・E
 - ・良質のたんぱく質
 - ・少量のアルコール

- ・加齢
- ・激しすぎる運動
- ・睡眠不足
- ・精神的ストレス
- ・ネガティブな思考
- ・不活動
- ・昼夜逆転
- ・過度のアルコール

免疫力を下げる習慣

豊橋ハートセンターホームページより参照

免疫力UPの食事法

■良質タンパク質

体の細胞や免疫物質を作るタンパク質を摂ることで免疫の働きが維持できます。

■抗酸化物質

緑茶・ココア・赤ワイン

そば・野菜・果物には白血球の働きを助けてくれるポリフェノールが多く含まれています。

活性酸素を除去する作用あり!!

その他、緑黄色野菜にはビタミンA・C・Eが豊富。きのこ類や発酵食品も腸内環境を整えてくれるので免疫力UP!

大事なものは腸内環境

実は、免疫細胞の60〜70%が腸管に集まっています。腸は、食べ物と一緒に入ってくる病原菌やウイルスなどに体内で最も接するフロントライン。だからこそ大量の免疫細胞が、栄養や水分を吸収する腸の壁のすぐ内側に密集して、外敵の侵入に備えているのです。外敵をブロックするだけではありません。腸の壁の中にはなんと、外敵をわざわざ引き込んで迎え入れる部分があります。免疫細胞に触れさせて攻撃すべき敵の特徴を学習させ、抗体を作り、次の侵入に備えます。そして、学習を助けるのが腸内細菌であると考えられています。このように、腸管は「獲得免疫」の主要な舞台となっています。

腸内環境を整えることは、そのまま免疫力アップに繋がるといっても過言ではありません。そのためには、腸を冷やさないこと、自律神経系を整えること、特定の栄養に偏らないこと、そして規則正しい食事を心がけることです。