

東郷診療所所長の  
久保奈津子です。



ドクター久保の

健康  
ワンポイント  
アドバイス!!

## 免疫力を高めましょう

冬は寒く、空気が乾燥するため、ウイルスが活性化し、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。

しかし、同じような環境にいても、発症するかどうかは、ウイルスや細菌に対して戦う力・抵抗する力（免疫力）の高さに影響されます。

### ●現代人を襲う「現代型免疫低下」

24時間社会と呼ばれる現代社会は、一日中どこかで活動が維持され、不規

しいときに調子を崩す  
・久しぶりに激しい運動をした後に、  
風邪をひいた

### ●風邪やインフルエンザを防ぐには

風邪やインフルエンザにかからないためには、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、疲れやストレスをためないことが大原則です。また、うがいや手洗い、マスクで外からの病原体ウイルスの侵入を防ぐことも大切です。

しかし、これらの対策を取っても、病原体ウイルスが体に侵入するのを完全には防げません。たとえ病原体に接触しても感染させない、感染しても病状を悪化させないように、免疫力を高めおくことが重要です。

### ●免疫力を高めるには

・食物で中から体を温める：冬は室温と外気の温度差が大きく、体温調節のために基礎代謝が高くなるので、栄養をしっかりと取ることが重要です。体を温める働きを持つビタミンCやビタミンEが含まれる野菜（かぶ・ねぎ・にら・かぼちゃ・たまねぎなど）を食事に取り入れましょう。

・体温を下げない：平均体温が1度下がると免疫力は約30%下がるといわれています。風邪のときに熱が出るのも、



体温を上げて免疫力を上げようとする体の防衛反応です。湯船に10分程度つかれば、体温は1度くらい上がるので、1日1回は湯船につかりましょう。また、冷えは大敵です。腹巻き、カイロ、湯たんぽなどで体を温めましょう。

・ストレッチやウォーキング、筋トレなど適度な運動で筋力をアップする：筋肉の成分にはグルタミンというアミノ酸の一種が含まれています。病気になる、体は筋肉の中からこのグルタミンを出してリンパ球を増やし病気と戦います。病気を悪化させないために、適度な運動をして筋力をつけましょう。

・質のよい睡眠をとる  
・十分な休養をとる  
・ストレスをためない  
・喫煙を控える  
・適度な飲酒を心がける  
・生きがいのある生活を送る  
・よく笑う など  
まだまだ寒い日が続きますが、体調を管理して乗り切りましょう。

