

免疫とは



ウイルスや細菌などの
様々な病原体からからだを守り、
病気の発症や重症化を防ぐ防御機能のこと
「自然免疫」と「獲得免疫」がある。

自然免疫

からだの中に入ってきた細菌やウイルスなどの外敵と、闘う生まれつきからだに備わっているしくみ。

獲得免疫

一度侵入した病原体などの情報を記憶して、再び侵入した時に対処できるように学習するしくみ。自然免疫のように先天的に備わっているものではない。



免疫を高めるには



○ バランスの良い食事にする

免疫細胞を活性化し、免疫物質の産生を促すには様々な栄養素が足りていなければならないため1回の食事で「主食」・「主菜」・「副菜」を揃える

○ 適度な運動をする

ウォーキングやストレッチなど、定期的に運動をする

○ 睡眠不足にならない

7時間程度の睡眠時間を目指す

○ ストレスをためずに笑う

笑うと免疫細胞が活性化するので鏡を見て笑う習慣を作る

○ からだを冷やさず温める

免疫は体温が1℃下がると30%下がり、1℃上がると30%上がるため、冷房や服装に気をつける

○ 腸内環境を整える

腸に免疫細胞が70%集まっているので食物繊維の多い食べ物や十分な水分をとる

