

# ほけんだより2月

2020.02.28  
茨田高校保健室  
Vol.9

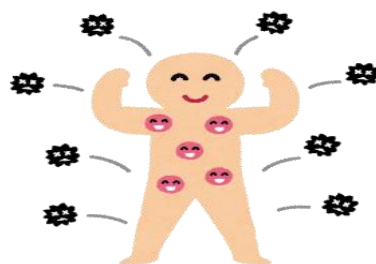
今年度もいよいよ終わりに近づいてきました。来月には3年生は学校を卒業し新しい場所へ、1,2年生は新しい学年にステップアップします。残り1カ月で来年度のための準備をしましょう。

## ～免疫力を高めよう！！～

中国の湖北省で発生した新型コロナウイルスが、日本でも話題になっていますね。コロナウイルスの話題の中で、**免疫力**という言葉を目にしたり聞いたりすることはありますか？今回は最近よく耳にする免疫力について考えていきましょう。

### 免疫力とは

免疫力とは病原菌やウイルスなどの外敵の侵入から体を守ったり、体内にできた害をもたらす細胞を除去する自己防衛反応のことで、病気から体を守る働きのことです。



### 免疫力低下の原因

◎睡眠不足…人の体は、寝ている間に体の損傷を修理し、疲労を回復させるが、睡眠時間が少ないと体の回復力が低下し、免疫細胞の数も減少します。



◎偏った食生活…免疫細胞の大切な材料であるアミノ酸が含まれる良質のたんぱく質が不足すると、免疫細胞も少なくなったり弱くなったりします。



また各種ビタミンやミネラルが免疫細胞の働きを強化しますが、こういった栄養素が不足しがちな外食や偏食が続くと、免疫力が低下します。

さらに、腸内環境も免疫力に影響します。便秘気味の人は悪玉菌が繁殖するため免疫力が低下します。

◎ストレス…持続的な強いストレスをうけると、脳からストレスに反応してステロイドホルモンや神経伝達物質が分泌され、細胞の働きを低下させます。

◎低体温…平均体温が1℃下がると免疫力は40%程度下がるといわれています。



◎過度な運動…毎日激しいトレーニングを積み重ねていると、疲労の蓄積や炎症反応の繰り返しによって免疫力が低下してしまうといわれています。

### 免疫力が低下すると

- ★初期症状  
口内炎やヘルペス、肌荒れが目立ってきます。
- ★中期症状  
花粉症やアレルギーも免疫力に関係しており、アレルギーの諸症状がでたり、風邪やインフルエンザにもかかりやすくなります。
- ★後期症状  
悪化するとガンや白血病、心臓疾患、糖尿病などの、危険リスクが高い病気にかかってしまう可能性が増えていきます。



### 免疫力を高めるには

免疫力を高めるためにみんなが手軽にできることがあります。それは生活習慣を整えることです。免疫力を高め、元気でいるために生活習慣を整えましょう。

#### ☆適度な運動をする

体を温め、免疫力を高めるために欠かせないのが運動です。無理をせず、自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れましょう。



#### ☆睡眠をしっかり取る

睡眠中は、免疫細胞の働きがとても活発になり、免疫力が高まります。



#### ☆栄養バランスの良い食事をする

免疫力を高める食べ物を上手に摂りましょう。発酵食品、玄米や野菜中心の食生活が大事です。



#### ☆お風呂にしっかりつかる

ゆっくり入浴することで、身体を芯から温め、免疫力を高めます。38～40℃ぐらいのお湯に、20～30分ゆっくりつかりつくと良いでしょう。



#### ☆よく笑う

笑うと免疫細胞が活性化するといわれています。さらに、笑えば血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになるなどの効果があります。



・一・一免疫力を高めて、元気に冬を乗り越えましょう一・一