



# 健康豆知識 ～感染予防のための体調管理～

体調管理する上で大切な免疫機能のご紹介です。

## 免疫とは？

免疫とは体内に侵入してきたウイルスや細菌などから体を守る機能のことです。また、体内で発生したがん細胞などにも対応します。そのため免疫機能の働きが低下すると風邪や感染症いろんな病気にかかりやすくなってしまいます。一方でバランスの良い食事や運動などで免疫機能の働きは高められると言われています。

## 《免疫機能が低下すると？》

なぜ免疫機能が低下すると風邪やインフルエンザにかかりやすくなるのか？

ウイルス要因：冬場になると空気が乾燥しウイルスが活性化しやすい環境になってしまうからです。

体の要因：不規則な生活習慣や偏った栄養などが考えられます。そのほかにも免疫機能が低下してしまう原因として以下の項目が挙げられます。

- ① 加齢 免疫機能は20歳をピークに低下していき、その後は加齢とともに下がっていく。
- ② 冷え性 体が冷えることで血流が悪くなり体の隅々まで栄養が運ばれなくなり免疫機能低下に繋がります。
- ③ ストレス 強いストレスを受けることで自律神経に乱れが起き免疫機能の働きが低下してしまいます。
- ④ 睡眠 睡眠中に免疫機能は強化されるため睡眠時間が短いと免疫機能が低下してしまう。

## 免疫の種類

### 自然免疫



生まれつき体に備わっている免疫

### 獲得免疫



異物と接するとその異物に合わせた攻撃方を記憶する

このように免疫には2種類あり生まれつき体に備わっている自然免疫に対し、獲得免疫は一度体に侵入してきた異物を記憶し対応することができます。異物が体内に侵入してくるとまず自然免疫が対応し、そこで処理できなかったものを獲得免疫が対応するのです。

## <免疫機能を向上させるには>

・腸内環境を整えよう！

免疫細胞の6～7割が腸内に存在しているため腸内環境が悪くなると免疫機能低下につながります。また、ヨーグルトや納豆などの発酵食品を摂取することによって免疫機能を高めることが出来るとされています。

・よく笑おう！

私たちが笑うと、免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の善玉ペプチドが大量に分泌されます。この善玉ペプチドが血液やリンパ液に乗って全身に運ばれ、NK細胞の表面に付着し、活性化します。その結果、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まるというわけです。