



本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです。

寒い冬に免疫力を高めましょう

1月に入り、冬本番の寒さになってきましたね。

感染症の流行に特に注意が必要な季節となりました。私たちの身体には、感染症から守ってくれる免疫という大切な仕組みがあります。免疫とは、体内に侵入した細菌やウイルスに対し、免疫細胞が「自分」と「自分でないもの」を区別し、身体を守る仕組みのことです。免疫力が低下すると、感染症などの病気を発症するリスクが高まります。そこで、**免疫力を高めるにはどのようなポイントがあるのか、いくつかご紹介させていただきます。**

①腸内環境を整える

体全体の免疫細胞の約6～7割が腸に集まっているため、腸内環境を保つことで免疫力の低下を防ぐことができます。なかでも発酵食品（納豆、ヨーグルト等）、食物繊維（きのこ、海藻類）、オリゴ糖（大豆、玉ねぎ、バナナ等）を積極的に摂ることで善玉菌を増やすことができます。1日3食バランスの良い食事を摂ることも大切です。



②適度な運動を行う

軽いストレッチやウォーキング等を行うことで**血液の循環が良くなり、体温と代謝が上がる**ことで免疫力が高まります。

③十分な睡眠をとる

免疫力は睡眠中に維持・強化されています。生活リズムを整え、十分な睡眠時間を確保し、質の高い睡眠を心掛けましょう。

④身体を温める

体温の低下に伴い免疫力も低下します。生姜やネギ等の身体を温める食品を摂り、入浴ではシャワーでなく湯船に浸かりましょう。また**湯たんぽや腹巻き等**を活用し、**身体を冷やさないこと**が大切です。

⑤たくさん笑う

笑うことで、免疫細胞が活性化されます。また副交感神経が優位になることで、体の機能を回復し、免疫機能を正常にする作用があります。人との会話や趣味の時間を持ち、穏やかな気持ちで過ごせると良いですね。

免疫力が高まると病気になりにくく、病気になっても早く回復できる体をつくることができます。手洗い、うがいをしっかりと行い、免疫力を高めて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

※本資料の引用、転載はお断りしております。