2025年11月 ウェルネス通信

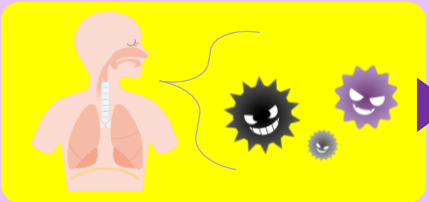
風邪予防

~免疫力UPで元気な毎日を！~

「風邪をひきやすい」「一度ひくと長引く」そんなこと、ありませんか？ それ、免疫力の低下が関係しているかもしれません！
今回は、免疫力を高めるためのポイントをご紹介します♪

そもそも風邪ってどんな病気？

風邪とは、ウイルスが鼻やのどに入り込み、炎症を起こす病気のこと。
くしゃみ・鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳・熱などが出ます。
多くの場合は数日から1週間で自然に治りますが、免疫力が落ちていると長引いたり重くなったりすることもあります。



体を守る免疫とは…?

免疫とは、体に入ってきたウイルスや細菌を見つけて追い出すシステム。免疫がしっかり働いていると風邪をひきにくく、逆に弱まると風邪をひきやすくなります。

自然免疫

体内にウイルスが入ると、最初に働く防衛隊のような免疫。
どんなウイルスでも攻撃してくれます。

獲得免疫

一度入ってきたウイルスを記憶し反応する免疫。
同じウイルスが侵入したときは素早く攻撃します。

あなたの免疫は働いていますか？

- ☐ 朝起きたとき、口の中がカラカラで喉も痛い（口呼吸）
- ☐ 歯磨きの回数が減っている
- ☐ 日焼けしたくないので、日光浴は極力避けている
- ☐ 運動不足だ
- ☐ 睡眠不足が続いている
- ☐ 人と会話する機会が少ない
- ☐ 入浴をせず、シャワーで済ませがちだ
- ☐ 夏は薄着で過ごすことが多い
- ☐ 野菜や果物が不足しがちだ
- ☐ 魚やキノコ類はあまり食べていない
- ☐ ヨーグルトなどの発酵食品をあまり食べない
- ☐ 40歳以上だ
- ☐ BMIが18.5未満または25以上である
- ☐ 体温が低い（35°C台）ほうだ

日頃の生活を振り返ってチェックしてみましょう！

- 0～4個 ：少し注意
- 5～8個 ：注意
- 9個以上：要注意

免疫力を高める生活習慣

免疫力は20歳ごろをピークに少しずつ下がるといわれています。
さらに、食事・睡眠・運動・ストレスなどの生活習慣も大きく関わります。

食事で体の材料を整える

肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質は免疫細胞をつくる材料となり、体を守る力を支えます。また緑黄色野菜に多く含まれるビタミンは抗酸化作用を持ち、細胞をダメージから守ります。毎日の食事で主食・主菜・副菜をそろえて、栄養をバランスよくとることが大切です。

腸を元気にする

腸は体の中で最も多くの免疫細胞が集まる場所で、腸を健康に保つことが免疫力アップのカギです。野菜やきのこ・海藻に含まれる食物繊維は善玉菌のエサとなり、ヨーグルトや納豆などの発酵食品は善玉菌を増やします。腸内環境を整えることで、体全体の免疫の働きがスムーズになります。

運動習慣をつける

息が少しはずむ程度の有酸素運動は、免疫細胞を元気にし体温を上げることで体の防御力を高めます。さらに血流やリンパの流れを良くするため、免疫細胞が体のすみずみまで届きやすくなります。早歩きや階段の利用など、日常のちょっとした動きの積み重ねで十分効果があります。

笑いやリラックスでストレスを減らす

強いストレスが続くと、コルチゾールというホルモンが過剰に出て免疫の働きを弱めます。笑うことで唾液中の免疫物質IgAが増えることがわかっており、心がゆるむことで免疫力が保たれます。深呼吸やお風呂・音楽など、自分に合った方法でリラックスし、ストレスをため込まないようにしましょう。

良質な睡眠をとる

免疫細胞は睡眠中につくられます。しっかり眠ることが免疫力を高める近道です。夜更かしを避け、寝る前のスマホやカフェインを控えることで、深く質のよい眠りが得られます。

体の冷えを防ぐ

体温が下がると血流が悪くなり、免疫細胞が働きにくくなるため、冷えは免疫の大敵です。腹部や太ももなど太い血管が通る場所を温めると体全体が温まり、免疫の働きが高まります。普段から冷えを防ぐ工夫を心がけましょう。