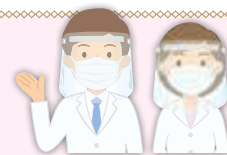




## 感染症にかかる人、かからない人 II 意識改革をして免疫力を高めましょう



インフルエンザで重篤になるような人を、マスクなどでは加齢や病気を抱えた人は重くなりやすいと述べています。しかし、若くて健康な人でも以下のような免疫力を下げるような生活を続けていると重篤になることがあります。

- ①喫煙 ②アルコール過多 ③睡眠不足 ④冷え ⑤ストレス過多 ⑥偏食

今回は上記の免疫力を下げるような生活習慣を見直すとともに、免疫力を上げる習慣を身に付けて置きましょう。いずれも医学的検証されたものです。

### 1. 軽い運動

毎日軽い運動を行っていると、免疫力が徐々に上がってきます。ただし、散歩は気分転換にはなりますが、負荷が低いため効果はあまり望めません。また、肉体的、精神的にきつい運動は、逆効果になります。そのことがストレス過多となって免疫細胞の活動を抑えたり、筋肉を激しく動かすことによって大量の活性酸素が発生し、免疫力を落としてしまいます。

### 2. 笑顔

笑うことで心がリラックスすると、脳から鎮静作用のあるホルモンが分泌されます。

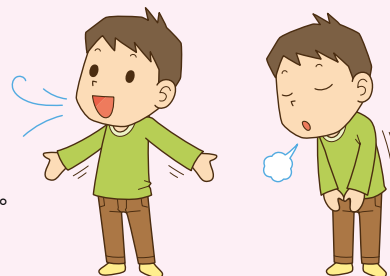
このリラックスホルモンは、活性酸素の発生を抑えたり、免疫細胞であるNK細胞も活性化することから、ガン治療に笑い療法を取り入れている病院もあります。

### 3. ゆっくりと深い呼吸

呼吸を意識的にコントロールすることにより、副交感神経を活性化し、全身の血液循環が良くなり、免疫細胞を活性化させる方法です。ゆっくりと深い呼吸のやりかたは、

- ① まず背筋をまっすぐに伸ばします。
- ② おなかを凹ませながら、息を吐き切ります。
- ③ その後、鼻から3秒くらいで息をいっぱい吸います。
- ④ ちょっと息を止めて、10～15秒くらいで息を吐き切ります。

慣れてきたら、1回に10～20呼吸行います。分けて行ってもかまいません。



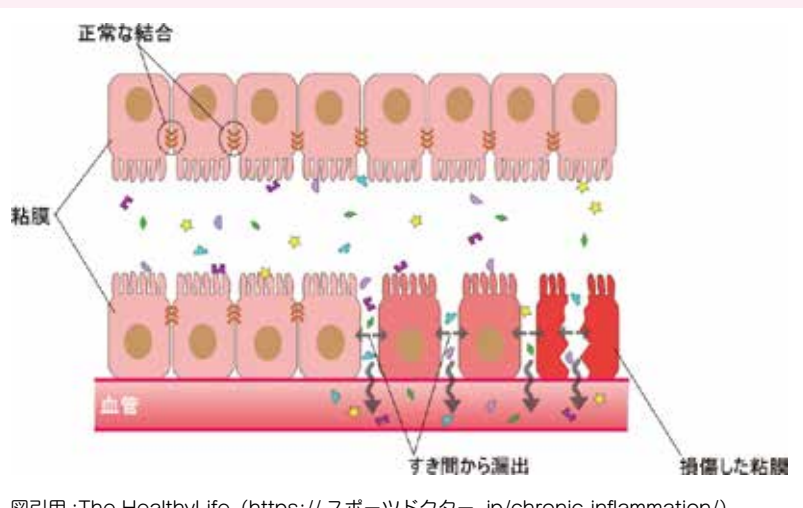
### 4. 体を冷やさない

“冷えは万病のもと”と昔から経験的に言われ、近年では体を冷やさないよう指導する医師も増えてきました。冷たいものを食べたり飲んだり、冷房によって体調を崩し病になる仕組みが科学的に解明されてきました。

健康な人の腸の壁を構成している粘膜細胞間の隙間は、閉鎖帯と呼ばれ体に必要な栄養素を通過させ、バクテリアや異物を通さないようにしっかりと接着しています。

冷たいものを飲んでお腹（腸）を冷やしていると、この接着面が緩んで細菌や未消化の食べ物を通過させてしまい血液の流れに乗って全身にばら撒かれます。その後、その物質は各器官の細胞に取り込まれますが、その細胞はうまく新陳代謝ができなくなり、いろいろな症状が出てきます。また感染症にもかかりやすくなります。このような状況を「リーキーガット症候群」と呼ばれます。

また、免疫細胞は体温が36.5度～37度がもっとも活発に活動するので、これから夏に向かって冷たいものの飲みすぎや、エアコンなどで体を冷やしすぎないようにしましょう。



図引用: The HealthyLife (<https://スポーツドクター.jp/chronic-inflammation/>)