

# 免疫力を高めよう

## 現代人は免疫力が低下している

春は何かと忙しい季節  
不規則な生活などによって体力の低下  
が起こるなど、現在は免疫力を低下さ  
せる原因が多くなっています  
自分の免疫力をチェックし、抵抗する  
力をつけましょう



外的要因

- ウイルス
- 病原菌
- 環境汚染

生活習慣

- 睡眠不足
- ストレス
- 飲酒
- 喫煙
- 運動不足
- 偏った食事

本人要因

- 加齢
- 遺伝

免疫力は20代が  
ピーク、50代に  
なると半分まで低下

## あなたの免疫力は大丈夫？ 免疫力チェックリスト

- 何となく気分のさえない日が続いている
- 休日は人と会わず家にこもって過ごすことが多い
- 外食することが多い
- 野菜嫌い、または肉・魚嫌い
- 揚げ物やスナック菓子が大好き
- 生活習慣が不規則で夜更かしぎみ
- 特にこれといった運動をしていない
- 歩く機会が少ない
- 仕事で変化があった
- 残業が多くストレスがたまっている
- 大きな道路や工場の近くに住んでいる
- 睡眠をとっているのにスッキリ目覚めない

「風邪をひきやすい」  
「風邪が治りにくい」  
「肌が荒れやすい」  
「疲れやすい」…  
慢性的な体調不良に  
免疫力が関係している  
ことがあります

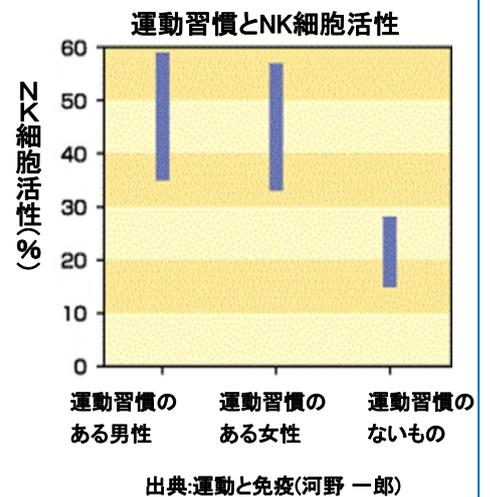


チェック項目が多いほど免疫力が低下している可能性あり！  
生活習慣を見直して免疫力UPを心がけましょう

# 免疫力を高めよう

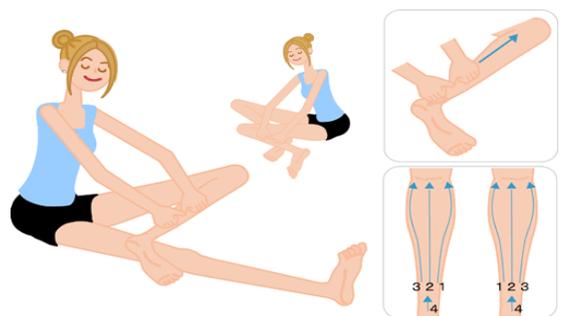
## 免疫力を高める生活習慣

- **体温を上げる**…体温が1℃下がると免疫力は37%低下し、1℃上がると約60%活性化
- **バランスのよい食事**…免疫細胞の約7割は腸に集中
  - 《おすすめ栄養素》 タンパク質：免疫細胞をつくる
  - ビタミン：免疫細胞を守る
  - ポリフェノール、タンニンなど：免疫力を上げる
  - ビフィズス菌など乳酸菌や発酵食品：腸内環境を整える
- **適度な運動**…運動習慣があるとNK(ナチュラルキラー)細胞(がん細胞やウィルス感染細胞を攻撃するリンパ球)の働きが活発化  
筋肉量が増えると体温が上がる効果も
- **ストレスをためない**…自律神経の乱れが  
血行不良や免疫力低下を引き起こす
- **質のよい睡眠**…睡眠不足はストレスを増幅させ、  
免疫力を低下させる。22時頃から6~8時間の深い睡眠(ノンレム睡眠)が免疫力を高める
- **よく笑う**…NK細胞の活性につながる  
作り笑いでも効果あり
- **禁煙**…タバコに含まれる有害物質が免疫力を下げる
- **節酒を心がける**…過度な飲酒は免疫力を弱める
- **薬・抗生物質を乱用しない**



## 簡単マッサージで免疫力UP

### ●ふくらはぎマッサージ



### ●指先マッサージ

爪のはえぎわを両側からつまんで、1本の指につき10秒ずつマッサージ

\*薬指以外をマッサージし、副交感神経を優位にします

