

ふれあい

春

令和
二年
号

コロナウイルスに負けない!

免疫力を高めましょう!



(1) 質の良い睡眠をとる

睡眠不足は免疫細胞の働きを低下させることがわかっています。良質な睡眠がとれるよう、寝室環境などを整えましょう。昼寝（短時間の睡眠）でも免疫力向上に役立つとされています。

(2) 腸内環境を整える

体内の免疫細胞のおよそ7割は腸に存在しており、腸は最大の免疫器官とされています。腸内の善玉菌を増やし、腸の働きを整えることで免疫細胞の働きも良くなるのです。ヨーグルトや味噌などの発酵食品や水溶性食物繊維や、善玉菌のエサになるオリゴ糖を含む食品を積極的に取り入れましょう。

(3) 笑う

笑うことは、ストレスを解消し免疫細胞の働きを活性化させるという研究結果があります。また、自律神経のバランスを整えることにも役立ちます。お笑い番組を見たりマンガを読んだりして思いきり笑うことも免疫力アップに効果あるとされています。

(4) 体温を高める

体温が1度下がると免疫力は約37%低下すると言われています。身体を冷やさないようにするとともに、入浴や適度な運動などで36.5度以上の体温を保つように心がけましょう。

【参考】

「MCナースネット」ホームページ

4面にも関連記事があります。

免疫UP!!

