

## 免疫力について

本来生物は冬の寒さに備えて、秋に栄養を体内に蓄える習性があり、エネルギーや免疫力が高まるため、秋から冬にかけて免疫力は最も高い状態になるそうです。しかし、人間は冬でも温かい時期と同じペースで仕事をしたり、生活をしたりするため、冬に風邪をひいたり体調を崩してしまったりするのだとか。

年末年始など、寒いなかで忙しく動き回り、ストレスもかかるとエネルギーの消耗が激しくなってしまうのだそうです。また、食事や睡眠が不規則になったり、疲れがたまったりすると、蓄えた免疫力が低下して、抵抗力が弱まってしまうのだとか。

今回は、寒い冬を健康に乗り切るための工夫をいくつか紹介したいと思います。



## 冬に免疫力を下げる原因

### 低気温

体温が下がることで免疫細胞の働きが低下し免疫機能が下がります。冬は体が冷えやすく、体温が下がりやすくなります。体温が低下すると免疫に関わる腸の働きも下がってしまうそうです。

免疫細胞が正常に働ける体温は 36.5℃といわれています。そこから体温が1℃上がると最大5~6倍免疫力が上がり、逆に1℃下がると免疫力が30%下がると言われているそうです。

### 乾燥

冬は空気が乾燥するため、鼻やのどの粘膜も乾燥しやすくなり、ウイルスが活性化する低温乾燥と呼ばれる条件が揃い、免疫力が弱まるそうです。

### ストレス

過度なストレスを受けることで自律神経のバランスが崩れ、免疫力が低下してしまうそうです。

### 偏った食事や睡眠不足などの不規則な生活

免疫細胞や抗体は、たんぱく質を中心にさまざまな物質からできており、バランスよく栄養素を取ることが大切だそうです。さらに睡眠不足は体内時計を狂わせ、免疫力低下を招くと言われています。クリスマスやお正月などイベントが多いことや、寒さで活動量が減りやすくなるため注意が必要だそうです。



### 体をあたためる



衣服の工夫をする。マフラーや手袋などを使用すると体が冷えにくくなります。この時、マフラーや手袋などは、外出前に室内で着用するといわれています。

また、忙しい時期は、シャワーのみで済ませてしまいがちですが、ゆっくり湯船に浸かって温めるのもいいかもしれませんね。

## 免疫力を上げる工夫

### 乾燥させない



こまめな水分摂取や、加湿器などを使った加湿を試してみる。



### 腸内環境を整える

腸内の善玉菌を増やすことで、免疫力を高めたり、感染を予防したりします。善玉菌は乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維を好むため、ヨーグルトや大豆製品、野菜や穀物などを意識してとるとよいそうです。

### 適度な運動をする

適度な運動は免疫力を高めることに効果的だそうです。運動をすることで体温の上昇や肥満予防にも繋がるのだとか。外に出て行うものだけでなく、家の中でも出来る簡単な運動で活動量をアップできるように取り組むといわれています。入浴後、血流が良くなっている状態でストレッチを行うと効果的だそうです。



### 睡眠の質を高める

寝る時間が遅くなってしまっても、同じ時間に起き、日光を浴びることを心がけるといわれています。日光を浴びるとリズムが整えられ、時間は短くても深い睡眠をとることができるそうです。

