

免疫力が高まると抵抗力が付く

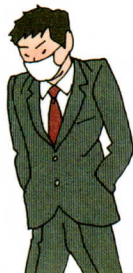
からだの調子が悪かったり、病気にかかったりすると「免疫力が落ちているかも」と考えたことはありませんか？免疫力とは、細菌やウイルスといった有害な物質が体内に侵入するのを防いだり、体内で発生したガン細胞を死滅させるなど、からだの健康を守る自己防衛機能のことです。免疫には「白血球」のマクロファージやリンパ球、顆粒球などの細胞によるもの、「タンパク質」から作られる抗体が主体となるものの2種類が存在します。これらの体内組織が元気になると細菌やウイルス、病原菌に打ち勝つ力が付くので、病気になりにくくなったり、病気になっても早い段階で回復することができます。

細胞レベルからの若返りや、美肌効果が得られるなど嬉しいことも沢山あります。免疫は、低すぎて問題になることはあっても、高すぎて問題になることはありません。いつまでも若々しいからだを保つためにも、免疫力を高めましょう。

免疫力が低下するとどうなる？

からだを守ってくれる免疫力ですが、低下すると病気にかかりやすくなってしまいます。

更に加齢による低下もあり、20歳前後でピークを迎え、徐々に低下していきます。特に冬は空気が乾燥し、その影響で喉や鼻の粘膜が乾燥し、ウイルスが増えやすくなります。風邪やインフルエンザなど免疫力が低いと容体は悪化しやすくなります。



免疫力を上げよう！

免疫力を高めるには、からだを温めることが有効だといわれています。免疫力は体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃上がると一時的に最大5~6倍アップするといわれています。継続して高い免疫力を維持できるよう心掛けましょう。

- からだを温める
- 質の良い睡眠を心がける
- ストレスを上手に発散
- 思い切り笑う
- 食事はバランスよく
- 腸内環境を整える など

