

休校が続き、登校することで保たれていた生活リズムが崩れ、昼夜逆転の生活になったりしてはいませんか。保健だより臨時号vol.1では、手洗い、マスクの扱い方など基本的な予防方法について紹介しました。

今回は新型コロナウイルスの感染を予防する上で大切な免疫力についてポイントをまとめました。

参考にしてみてくださいね。

① 食生活と免疫力

★免疫力を高める栄養素

ウイルスへの抵抗力や免疫力を高めるためにバランスの良い食事を心がけましょう。
栄養素によって体への働きも異なります。
普段の食事に右図の栄養素を多く含む食品を取り入れてみてください。

★食事のリズムを整える

毎日、決まった時間に食事をとることで自律神経も整い、免疫力アップにつながります。

★腸内環境を整える

免疫細胞の約6割は腸内にいると言われています。
腸内環境を整えるために発酵食品や食物繊維を意識して摂取してみましょう。

栄養素	働き	多く含む食品
たんぱく質	筋肉や血など体をつくるもととなり、基礎体力をつけ、抵抗力を高める。	魚介類・卵・肉類・大豆製品・乳製品など
ビタミンA	のどや鼻などの粘膜を守る。油と一緒にとることで吸収率が高まる。	ホウレンソウ・ニンジン・カボチャなどの緑黄色野菜、ウナギ、チーズなど
ビタミンC	免疫力を高める。体にためられないので、毎回の食事で取り入れることが大切。	ブロッコリー、ホウレンソウ、イチゴ、ミカン、キウイ、イモ類など
亜鉛	疲労回復、免疫力アップ、新陳代謝を活性化。	貝類、赤身の肉類、レバー、ナッツ類、大豆製品など

出典：エコチル（2018）

善玉菌を多く含む食品



発酵食品

善玉菌のエサとなる食品



食物繊維やオリゴ糖

② 体温と免疫力

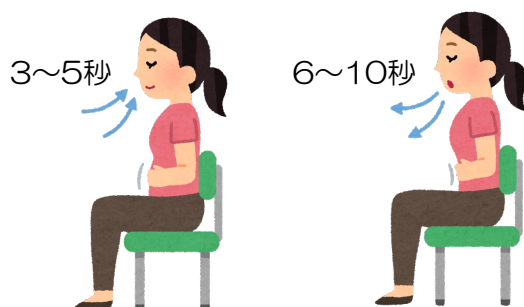
平均体温が1℃下がると免疫力が約35%下がるとも言われています。
体温を上げる方法を実践し、体内の血流を促進させ、免疫力アップにつなげましょう。

★体温を上げる

- 適度な運動で筋肉量アップ
- 入浴
- 体をあたためる食材を食事に取り入れる
- 腹式呼吸は一番手軽なりラックス方法♪

腹式呼吸により副交感神経が優位（リラックス）となり、血流がよくなることで免疫システムが機能しやすくなります。

背筋を伸ばして、特に吐く息を意識しながら深呼吸をしてみましょう。



③ 睡眠と免疫力

睡眠と**ホルモン**には深い関係があります。
睡眠中、分泌されるホルモンにより細胞の修復や免疫細胞の働きが維持・強化され、免疫力が高まります。

★ノンレム睡眠がポイント！

ホルモンは、入眠直後の深い眠り「ノンレム睡眠」時に、成長ホルモンや甲状腺刺激ホルモンなどの免疫や代謝に関連するホルモンが多く分泌されます。
浅い眠りを長くとっても免疫力の強化や疲労回復には十分とは言えません。質のいい睡眠をとるためには生活習慣のリズムを整えることが大切です。

★睡眠の役割



睡眠のポイントは“早起き早寝”!?

早く寝ようとしてもなかなか寝付けない経験がある人も多いのではないのでしょうか。
睡眠リズムを整え、快適な睡眠を得るための、はじめの一步として「早く寝る」よりも「早く起きる」ことを意識してみましょう。

朝、日光を浴びると体内時計がリセットされ睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌が減り体温や血圧をあげ、食事を摂ることで活動モードになります。その15～16時間後にメラトニンの分泌が増え、自然な眠気につながります。そのため起きる時間がとても大切なのです。

休校中を利用して、自分の睡眠習慣を改善できるといいですね。

“アデノシン”とカフェイン



脳細胞が活動すると代謝産物として生まれる**アデノシン**を知っていますか？
このホルモンはアデノシン受容体と結合して脳内に蓄積され、一定量になると私たちは疲労や眠気を感じる仕組みになっています。

皆さんは眠気や疲労を感じた時、眠気覚ましにカフェインを取りがちになっていませんか？カフェインはアデノシン受容体と結合してアデノシンとの結合を邪魔します。それにより脳や体が疲労を感じにくくなるだけで、蓄積した疲労を解消してくれるわけではありません。個人の体質にもよりますが、カフェインは5～8時間経過しても50%程度しか消費ができず、夜の睡眠にも影響が出てきます。

カフェインに頼るだけでなく、短い仮眠を上手に取り入れ、夜は質のいい睡眠がとれるように生活リズムの工夫をしてみましょう。

さいごに・・・“免疫力と自然治癒力”

新型コロナウイルス感染症には、個人の免疫力、生まれながらにして持っている**自然治癒力**（病気や怪我を自然に治そうとする力）が大切になります。食事や睡眠など生活リズムを整えることは免疫力を高め、同時に自然治癒力を高めることにも繋がります。生活リズムが乱れているなど感じている人は、生活習慣を見直してみてください。

