

# 免疫力を下げない過ごし方



発行/2020年9月15日 (永平寺・小浜キャンパス) 保健管理センター

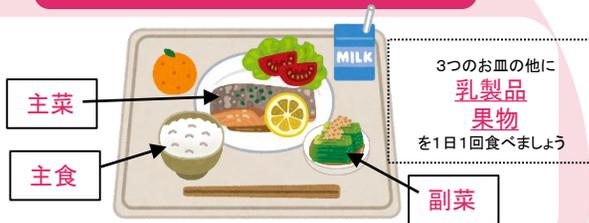
福井県大保健管理センターだよりテーマ

## 「生活習慣で免疫力の低下を防ぐ」

### 免疫力について

人間の抵抗力には、免疫が大きく関わっており、感染症を予防するためには、免疫力を高めることも重要です。免疫力は、日々の食事、運動、睡眠等によって高めることができます。反対に、身体的・精神的ストレスが加わると、体内でコルチゾールが分泌され、免疫力が低下することがあります。ポイントをまとめましたので参考にしてください。

#### バランスのよい食事を



＜バランスのよい食事の例＞

- ・免疫力を高めるために、**たんぱく質とビタミン**が大切です。「主食(ご飯・パン等炭水化物)」「主菜(肉や魚等たんぱく質)」「副菜(サラダ等ビタミン類)」を組み合わせた食事にしましょう。
- ・牛乳やヨーグルト等乳製品を毎日習慣化してとりましょう。
- ・お菓子の代わりに**果物**をとり、健康的にビタミンをとりましょう。

#### ほどよい運動を

- ・ほどよく体を動かすことで血液とリンパ液の循環がよくなり免疫が活性化します。
- ・**体力を維持するには歩数だと1日7,000歩相当の運動が理想**です。スマホの歩数計アプリ等で、自分の歩数を測ってみましょう。



- ・家の中でできるストレッチ、ラジオ体操や筋トレ等、**自分に合った運動を続けましょう。**

- ・掃除等の家事でも体力維持ができます。まずは**10分身体を動かす機会を増やしましょう。**

#### きちんと睡眠 体内時間をずらさない

- ・健康を守る睡眠時間には個人差があります。睡眠により、日中生き生きと過ごせるのが目安です。(6~7時間の睡眠をとっている人が病気にかかりにくいという研究があります。)  
**免疫細胞は夜に作られるので、睡眠時間を意識してしっかりとるようにしましょう。**  
ブルーライトは睡眠に影響します。夜寝る前のスマートフォンは控えましょう。
- ・**起きる時間、寝る時間をできるだけ一定にすることで、日中、頭脳が覚醒した状態となり、学習の効果があがります。**



湯船につかり、リラックスしませんか  
 新型コロナウイルス感染症流行のため、これまでと同様の生活が送れず、また、先も見通せず、疲れやストレスを感じることはありませんか。そんなときは入浴をオススメします。湯船につかると、血流がよくなり、新陳代謝が亢進、体内の老廃物や疲労物質が取り除かれ、疲労回復、コリ・痛みがやわらぎます。入浴時、湯船につかり、心身ともにリラックスしませんか？



#### 疲れがとれる入浴法

1. 温度は40℃に
2. 全身浴でしっかり肩までつかる
3. つかる時間は合計10~15分
4. 入浴剤でリラックス効果アップ
5. 出た後は体をすぐに冷やさないように
6. 水分補給を忘れずに

