



# 病気予防の基本!免疫力を高めましょう。

## 私たちの体を守る免疫機能

気温が下がり、空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなる季節です。早めの予防を心がけたいのも、



「免疫」とは、私たちの体に本来備わっている、病気や外部からの異物に対する抵抗力のことです。体内にウイルスや細菌などの病原体が侵入すると、それを異物と判断して排除しようとする働きが起り、それによって病気の発症を防いだり、発症しても、早く回復することが出来ます。

逆に、この免疫が正常に機能していなければ、免疫力が低下してたりすると、本来ならば防ぐことのできる病気などにも、かかりやすくなってしまうのです。

## 免疫力を低下させる要因

免疫力は加齢とともに低下していくことが分かっていますが、程度には個人差があり、その時々々の体の状態や周囲の環境、生活習慣によって、免疫の働きは大きく影響を受けます。

免疫機能を低下させる主な要因を、次にあげてみました。

### ●ストレス

現代社会に生きる私たちは、ストレスにさらされる機会がとても多くなっています。ストレスだと意識していなくても、知らないうちに体や心には大きな負担がかかり、免疫機能にも影響します。

ストレスと上手に付き合っていくためには、自分に合った発散方法を見つけ、ストレスを蓄積させないようにすることが重要です。

### ●疲労

疲労による体力の低下は、そのまま免疫力の低下につながります。病気にかかるとなると、免疫力はさらに低下し、また別の病気にかかりやすくなる...といった悪循環になりかねません。「疲れ」を感じたら、しっかりと休息をとるようにしましょう。あまり時間がとれない場合は、15分程度の「昼寝」でも、効果があります。

### ●食生活の偏り

コンビニエンスストアの利用やファーストフードの氾濫によって、近年、人々の食生活は大きく乱れています。必要な栄養素が摂取できておらず、免疫力が低下する例も多く見られます。食事は生活の基本。規則正しい食生活を心がけましょう。無理なダイエットなどは厳禁です。

### ●野菜で免疫力アップ

キノコ類に含まれるβ-グルカンという成分は、免疫細胞の働きを活発にする効果があると注目されています。その他にも、抗菌作用や疲労回復の効果があるニンニクや、白血球の働きを活性化させるキャベツなど、様々な野菜に免疫力を高める効果が認められています。



### ●適度な運動

運動をすると、免疫細胞の中でも、病原体を攻撃し排除する役割を担っている「NK細胞(ナチュラルキラー細胞)」の活動が活発になり、病原体に対する抵抗力が強まります。ただし、慣れていないのに突然激しい運動をしたり、ストレスを感じている状態での運動は、逆に免疫力の低下を招きますので、注意が必要です。

### ●「笑い」のある生活を!

健康を維持するという点において、近年、「笑い」の効果が大変注目を集めています。笑うことによって副交感神経が優位になり、ストレス物質であるホルモンの分泌を抑え、リラクゼーション効果をもたらします。さらに、「NK細胞」が活性化され、免疫力が高まるということも確認されています。



私たちの体の中で、免疫機能の重要な役割を果たしているのは、血液中の白血球です。免疫力を高めるためには、白血球の働きを助け、免疫細胞を活性化させることが鍵となります。慣れ親しんだ生活習慣をいきなり変えることはなかなか難しいものですが、少しずつでも実践していけるポイントをいくつか紹介します。

## 免疫力を高めるには

**生活習慣チェック!**

- ストレスを感じることが多い
- 睡眠不足になりがち
- 喫煙している/身近に喫煙者がいる
- 飲酒の量・頻度が多い
- 運動はほとんどしない
- ファーストフードをよく食べる
- 食事の時間が不規則
- 最近風邪をひいた

※チェックした項目数が多い方は、免疫力が低下している可能性があります!

## 風邪予防・免疫力強化関連商品



## ●クリスピーネイチャー

はいやくオリジナル商品「クリスピーネイチャー」は、おやつ感覚で手軽にお召し上がりいただける、健康維持食品です。キノコや野菜といった自然食品を丸ごと使用し、食材の持つ栄養素をそのまま保ちながら、食べやすい食感に仕上げました。



- キングしいたけ.....45g
- キングやまぶしたけ...40g
- キングエリンギ.....40g
- キングガーリック...40g