

2月の暦には、節分（3日）、立春（4日）、雨水（19日）と、春の訪れを感じさせる文字が並んでいます。また、花粉症の症状が現れ、そんなところで春の訪れを実感している人も多いのではないのでしょうか。さて、まもなく3月に入りますが、受験や卒業式など大切な行事が控えています。3年生が万全の状態と臨めるように、皆で感染症に留意したり、3年生に感謝の気持ちを表したりできるといいですね。

免疫力をアップさせよう！

私事ですが、1ヶ月ほど前に「带状疱疹」という病気になりました。皆さんは带状疱疹の原因って知っていますか？子どもの頃に「水ぼうそう」になると、水ぼうそうが治った後もそのウイルスが背骨に近い神経に潜んでいて、加齢や疲労、ストレスなどによって免疫機能が低下すると、ウイルスが再び目覚め、带状疱疹として発症します。带状疱疹は神経に沿って発疹ができるので、かなりの痛みを伴います。私の場合は頭の神経に沿って発疹が出たので、1ヶ月近く頭痛が続きました。新型コロナもインフルエンザも全くかからなかった私は、自分は免疫力が高いんだと思っていましたが、自分でも気付かないうちに、免疫力が低下していたんですね。今回は、皆さんと一緒に免疫力をアップさせましょう。ぜひ参考にしてください。

免疫機能の働き

私たちの身の回りには、細菌やウイルス、ほこりや汚染物質など体に有害なものがたくさんあります。そのような物質にさらされても病気にならないのは、それらの有害物質を体から排除する「免疫」という防御システムがあるためです。

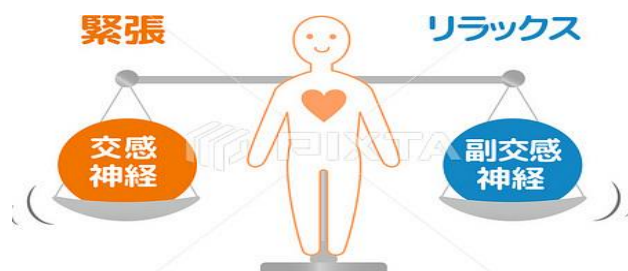
免疫機能は、身体を若々しく健康に保つ力です。しかし、ストレスが過剰にかかったり、生活習慣が乱れると「免疫」は正常に機能できなくなります。「免疫」が正常に機能するためには、「自律神経がバランスよく働いていること」がとても重要です。

つまり、自律神経のバランスを整える＝免疫機能を正常に保つことができるというわけです。

じゃあ、自律神経のバランスを整えるには、どうしたらいいの？



自律神経



自律神経には、交感神経と副交感神経があるのを知っていますか？

交感神経は主に日中、活動しているときに優位になり、全身の活動力を高める神経です。血圧や血糖を上げたり、血液を筋肉や脳に集める働きがあります。

副交感神経は主に夜間、リラックスしているときに優位になり、身体を回復させる神経です。内臓の機能を高めたり、免疫機能を正常にする作用があります。

このバランスが崩れると、自律神経の働きが乱れ、免疫機能も正常に働かなくなるわけです。

自律神経のバランスを整えて免疫力を上げるポイント

自律神経の働きは、心理状態に大きく影響されるので、ストレスを上手に対処することが大事なポイントになります。

★ 身体を動かす

運動は免疫機能をアップさせるだけでなく、生活習慣病の予防や脳を活性化させるなどの効果もあります。

★ 食事・・・

免疫機能を維持するためには良質なタンパク質、ビタミン、ミネラルが必要です。脂肪や糖が多い洋食よりも和食がおすすめです。

★ ぐっすり眠る

昼は交感神経が、夜は副交感神経が優位に働くという自然な切り替えをするためにも、睡眠のリズムを確保することが大切です。

★ よく笑う・・・

笑うと副交感神経が優位に働きます。また、NK細胞という免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かっています。

★ 身体を温める

体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。身体が温まると血管が拡張して副交感神経が優位になり、リラックスできるので、入浴は40度くらいのお風呂に10分以上つかりたいです。また、土の中にできる野菜（根菜類、芋類、ショウガなど）は身体を温めてくれますので、積極的にたべましょう。

★ リラックスできる時間をつくる


1日の中でリラックスできる時間はありますか？
また、特にまじめな人はつい頑張りすぎて無理をしてしまいます。適度に「手を抜く」ことも時には必要かもしれません。

花粉症対策におすすめです！

これからの季節、花粉症に悩む人は多いと思います。おすすめの飲み物を試してみてくださいね。

の 物 か ふん しょう たい さく

飲み物で花粉症対策！



花粉症に
おすすめの飲み物

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えて症状を緩和できるかもしれません。

- 緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

