



さわやかな秋晴れの日中は、外で体を動かせば汗ばむほど暖かいです。朝晩と日中の気温差が大きいので、ちょっとした気の緩みで風邪をひいてしまうことがあります。“風邪は万病のもと”といわれます。健康管理をしっかりして、風邪をひかない抵抗力と、もしかかってしまっても早く治す体力を、風邪やインフルエンザ流行のシーズン到来に向け身につけておきましょう。

## 大切なのは毎日の生活



私たちの身体は、身体の調子全体を整える**免疫**という機能を持っています。体内へ侵入したウイルスや細菌などの病原体を異物と判断し排除したり、体内の老廃物や異常細胞、死んだ細胞を処分したり、傷ついた組織を修復したりするなどの役割があります。そのため免疫力が低いと風邪や感染症などにかかりやすくなります。

### ① まずは、免疫力を高めるために腸内環境を整えましょう！

なぜなら、免疫力の大部分を担うのが腸なのです。腸内細菌の働きを良くすることが免疫細胞の活性化、免疫力を高めることに繋がります。有効な食品は「発酵食品」や「食物繊維」、「オリゴ糖」を多く含むものです。

「発酵食品」の代表：ヨーグルト、納豆、チーズ、漬物

「食物繊維」の代表：根菜類、海藻類、豆類

「オリゴ糖」の含む食品の代表：きなこ、ごぼう、玉ねぎ、はちみつ、バナナ

「オリゴ糖」は「食物繊維」と一緒に摂るとさらに、腸内の善玉菌が優勢になります。またこの時期ですと、ハマチや柿も栄養価が高いのでおすすめの食品です。



### ② そして、**平常体温**を上げましょう！

体温が1度下がると、免疫力は30%落ちると言うくらい、体温と免疫力には密接な関わりがあります。

体温が下がると血流が悪くなるため、異物を見つけても駆除するための白血球を集めるのに時間が掛かり、発病しやすくなります。

体温のうち、約40%は筋肉から産生されるとも言われており体温が上がることで血流が良くなり、白血球が体中を隅々まで巡り、免疫力が発揮されます。

昔と比べて運動量が減り、筋肉量が低下しやすいので1日30分程度の散歩や少し負荷のかかる運動を試してみるといいでしょう。

## インフルエンザに備えましょう



インフルエンザワクチンの予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくなり、かかっても軽い症状ですむという効果があるようです。肺炎や脳症等の重い合併症などもインフルエンザで起こることもあるため重症化を防ぐためにワクチンは有効です。

ただ、極めて稀に、副反応が起こったり、ウイルスの型によっては効果のないこともありますので、接種を希望する際には医師と十分に相談してみてください。