

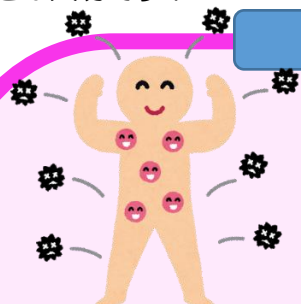
インフルエンザに備える！ 免疫力を支える生活習慣



椿本チエイン健康保険組合

今年は、異例の早さでインフルエンザの流行が始まっています。
インフルエンザの予防には、咳エチケットやこまめな手洗い・うがい、換気の徹底などに加えて、普段からの生活習慣で体の免疫力を高めておくことが大切です！

免疫の仕組み



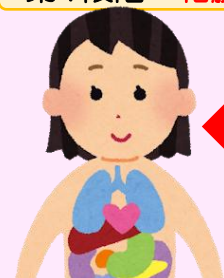
免疫とは、細菌やウイルスなどの病原体から、からだを守る防御システムのことです！



私たちのからだには、細菌やウイルスなどの病原体を体内に侵入させない「**粘膜免疫＝防御**」と、粘膜免疫を突破して体内に侵入してしまった病原体と戦う「**全身免疫＝攻撃**」という2段階の免疫システムが備わっています。

第1段階：粘膜免疫＝防御

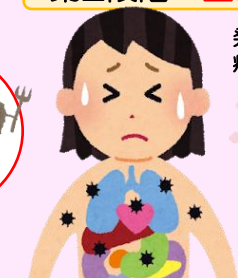
第2段階：全身免疫＝攻撃



目、鼻、口、腸などの
粘膜で病原体の侵入を防御



病原体



侵入した病原体を
免疫細胞が攻撃

発熱や下痢は免疫細胞が
病原体と戦っている証！

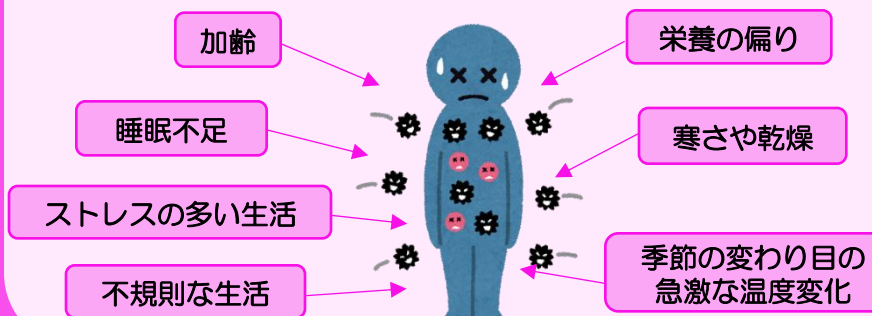
免疫細胞を
活性化して攻撃！

悪いものを
いち早く排除！

感染そのものを防ぐためには、粘膜から体内への侵入を防御する粘膜免疫を高めることが大切！！

免疫力が低下する主な要因

生活習慣の乱れやストレスなどが原因で、からだの免疫システムがうまく働かず、免疫力が低下している人が増えています。



免疫力を高める生活習慣

腸内環境を整える

免疫細胞の約7割が腸内に！！
栄養バランスのよい食事を基本に、発酵食品や食物繊維をとりましょう！



適度にからを動かす

体温が上がると免疫力アップ！
適度にからを動かして、体温上昇を目指しましょう！



激しい運動はストレス
がかかり逆効果です！

何がオーバートレーニングになるかは個人差あり

免疫力アップの4つのポイント

就寝前

湯船につかり、
からだを温める



質のよい睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長・修復、疲労の回復、自律神経を整えることにもつながります！

睡眠の質を高める

深呼吸

つくり笑いでも
効果があります！



笑うことで免疫機能を活性化させるホルモンが分泌され、免疫力がアップします！

ストレス解消と笑い