



## 免疫力低下に注意！

(財)鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4 Tel 0857-23-4841

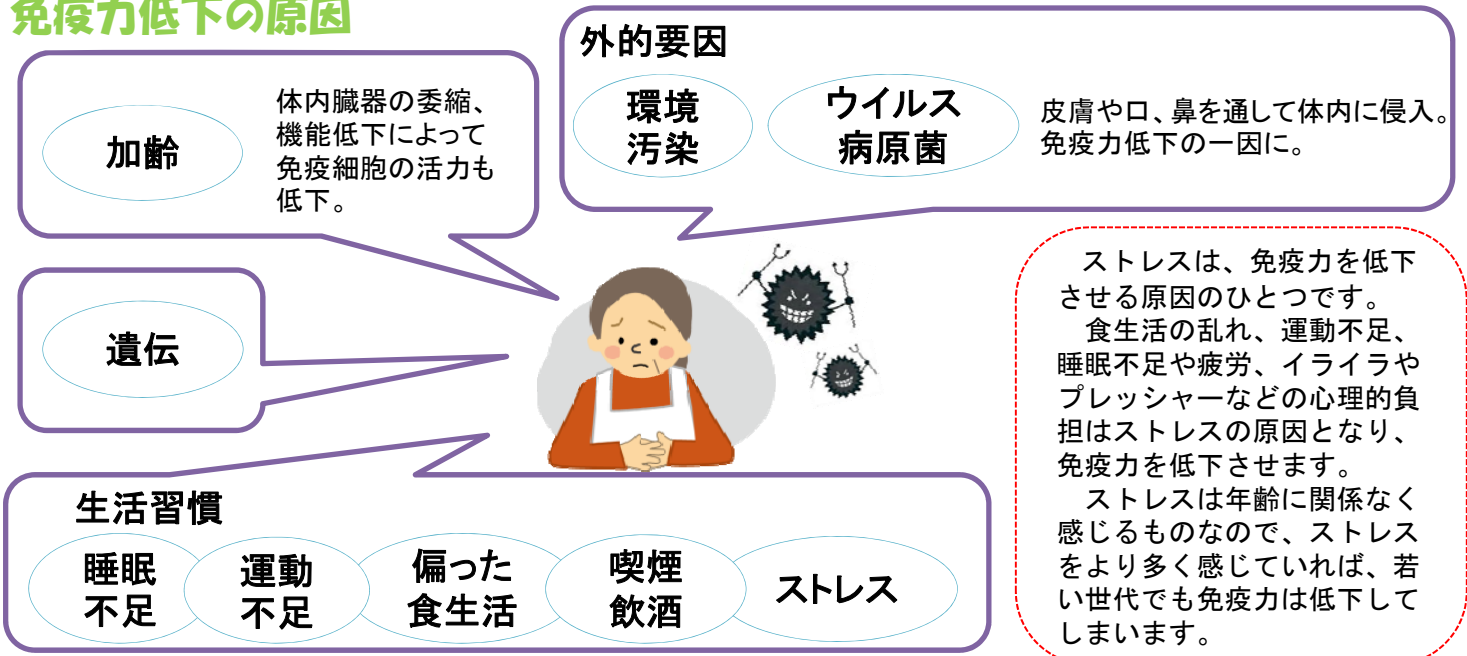
暑い夏から肌寒くなる秋へと季節が変わり、体調を崩してしまったり、疲労感が抜けない、風邪をひいてしまった・・・なんて経験はありませんか？体が不調になりやすいのは「免疫力」が低下しているのかもしれない。

私たちの身体には、外部から侵入したウイルスを退治してくれる免疫細胞が備わっているため健康で元気に過ごせています。今回は、私たちの体を守る「免疫力」について紹介します。

### 免疫力について

免疫力は20歳前後をピークに、40～50代ではピーク時の50%、70代では10%と加速度的に落ちていくと言われています。色々な病気が顔を出してくるのも40代からが多く、インフルエンザなどの流行で命を落とすのは70歳以上の高齢者が多数です。

### 免疫力低下の原因



### 免疫力低下度チェック

- |   |                                    |  |  |
|---|------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> 食事が不規則<br>(朝食を抜く、深夜に夜食をとるなど) | <input type="checkbox"/> タバコを吸う    | <input type="checkbox"/> 体温が35.9度以下        | <input type="checkbox"/> 仕事(または家事)に意欲がない   |
| <input type="checkbox"/> 肉、魚、野菜にバランスが偏っている            | <input type="checkbox"/> よく薬を飲む    | <input type="checkbox"/> 下痢、または便秘になりやすい    | <input type="checkbox"/> 人間関係に悩んでいる        |
| <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む                    | <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい、長引きやすい   | <input type="checkbox"/> スマホ(パソコン)への依存度が高い |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない                        | <input type="checkbox"/> 運動不足      | <input type="checkbox"/> 寒がりでもあり、暑がりでもある   | <input type="checkbox"/> あまり外出をしない         |
| <input type="checkbox"/> ひとりで食事をする機会が多い               | <input type="checkbox"/> 睡眠不足      | <input type="checkbox"/> BMIが18.5～25.0の範囲外 | <input type="checkbox"/> 趣味がない             |

あなたは、いくつ当てはまりましたか？

**0～5点**：免疫力低下は見られません。ただし油断は禁物です。

**6～13点**：免疫力は低下しています。改善に向けた具体策をとる必要があります。

**14～20点**：免疫力がかなり低下している状態です！今からすぐに始められる対策をとりましょう。

### 免疫力が低下すると・・・

風邪やインフルエンザ、結核やエイズといった感染症、慢性疲労症候群、糖尿病や心臓病といった生活習慣病、慢性リンパ性白血病などのリスクがあります。また、死亡率1位となっているがんのリスクも高まります。50歳が「がん年齢」といわれているのは、ウイルスや細菌、がん細胞などの身体に悪影響を及ぼすものと戦うための免疫細胞が減っているからとされています。

<裏面もご覧ください>

## 免疫力アップのために

免疫力を低下させる要因は様々ですが、免疫力を高めるためには体温を上げることが効果的と言われています。なぜなら、免疫細胞は血液の中に存在し、血液が身体を循環することで異物から守っていきます。体の冷えなどで体温が下がると血管が収縮して血行が悪くなります。すると体内に異物を発見したとしても素早く撃退することが出来ず病気になってしまうのです。

免疫力が正常に保たれるのは36.5℃程度と言われていますが、現代の日本人は低体温傾向にあると言われています。免疫力は体温が1℃低下すると30%低下すると言われていますが、1℃上昇すると一時的に5～6倍になるとも言われていますので、体温を上げることが重要と言えます。

今回は、体温を上げるための生活習慣の改善についてお話しします！！

### ①食生活の見直し



野菜類



果物類



魚介類



肉類



調味料

身体を温める食べ物	身体を冷やす食べ物
生姜、唐辛子、ニラ、ニンニク、にんじん、ゴボウ、長ネギ、玉葱など	レタス、キャベツ、白菜、ほうれん草、きゅうり、トマト、なすなど
りんご、ぶどう、桃、オレンジなど	バナナ、マンゴー、梨、パイナップル、柿など
鮭、まぐろ、カツオ、サバなど	うなぎ、あさり、しじみ、ウニなど
鶏肉、牛肉、羊肉など	豚肉
塩、味噌、醤油、黒糖など	白砂糖、酢、マヨネーズ、ドレッシングなど



体を冷やす食べ物でも加熱したり温めるものと一緒に食べてバランスをとるようにすると良いでしょう！

### ②入浴方法

シャワーだけで済ませず、湯船に入ることを心がけましょう。湯船に10分つかりと体温は1℃上昇すると言われています。時間があるときは、38℃～40℃ほどのぬるめのお湯で半身浴を20～30分ゆっくり行うのも良いです。

### ③継続的な運動

加齢や運動不足によって、体の熱を産生する筋肉量が低下すると、体温も下がってしまいます。ウォーキングなどの適度な有酸素運動を続け筋肉量のアップをはかりましょう。ただし、激しい運動のしすぎは逆に免疫力を低下させてしまいますので適度な運動を継続して行うことが良いです。



### 免疫力アップレシピ

#### 根菜スープ

<材料>

- ・玉ねぎ
- ・にんじん
- ・かぼちゃ
- ・じゃがいも

各50g

- ・オリーブオイル 大さじ1/2
- ・米 大さじ2
- ・水 2カップ
- ・コンソメキューブ 1個
- ・牛乳or豆乳 2カップ
- ・塩コショウ 各少々

<作り方>

- ①野菜は薄切りにし、米は洗ってオリーブオイルでしんなりするまで炒める。
- ②水、コンソメキューブを入れて蓋をし、中火で10分煮てミキサーにかける。
- ③②を鍋に入れ、牛乳を入れて加熱し、塩コショウで味を調える。
- ④お好みでパセリのみじん切りを散らす。

#### ニラとにんじんのナムル風

<材料>

- ・ニラ 1把
- ・にんじん 4センチ

- ・ごま油 大さじ1
- ・豆板醤 小さじ1～2
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・コショウ 少々
- ・いりごま 小さじ2

調味料

<作り方>

- ①ニラは熱湯でさっとゆで、ざるにとり、そのまま冷ます。
- ②にんじんは千切りし、耐熱容器に入れてラップをしレンジに40秒かける。
- ③調味料をよく混ぜ合わせニラを4～5センチに切って和える。
- ④器に盛り、ごまをかける。