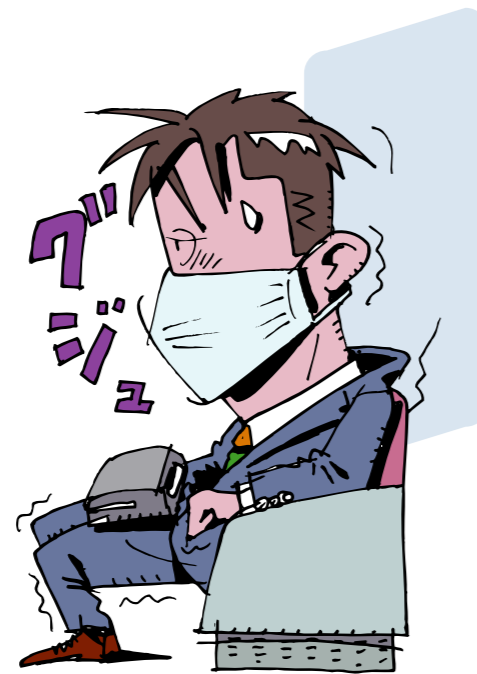


今月号から「健康あいネット」がリニューアルしました。従来の、カレンダー毎に気にかけていただきたい健康情報に加えて、お客様からの「体感している方の情報などを詳しく知りたい」というご要望にお応えする形で、健康便りのコーナーを拡充しました。もし、アイネットの編集担当よりご連絡がいった際には、是非ご協力のほど、よろしくお願いたします。それでは、これからも「健康あいネット」を、どうぞご愛読ください。

私たちの体は常に細菌やウイルス、あるいはがん細胞の発生など、さまざまな危険にさらされています。こうした有害な異物から身を守るために、私たちが生まれる前から持っている「自分を守る力」が「免疫力」です。今回は、病気から身を守るのと同時に、健康力アップにも欠かせない免疫力を、日常生活の中で高めていくための情報をお届けします。

病気になりやすい状態を知らせる 免疫力低下のサイン

免疫力が下がると、普段は体内への侵入を防いでいた風邪のウイルスなどの病原菌が体内に入ってきたり、体内に入っても退治できていた病原菌を退治することができなくなります。こうした免疫力低下の状態が続くと、思いもかけない病気になったり、今までは悪化せずに治せた病気が重症化することがあります。免疫力低下の代表的なサインは、風邪をひきやすくなったり、風邪が長引くこと。他にも、疲れやすくなる、意欲が衰える、肌が荒れるなど、体の変調を感じたら、免疫力低下のサインと考え、生活を見直してみてください。



免疫力を高めて病気を知らず! いつも元気に!

日常生活の中で免疫力を高めていくためには、疲れを溜めない、栄養バランスの良い食事を心がける、心配事は早めに解決する、そして笑うといったことが大切です。

免疫力が低下する原因

私たちは20代~30代で免疫力がもっとも高くなり、その後は次第に衰えていきます。これは年齢とともに免疫細胞を作る機能が低下し、質の良い免疫細胞が減少するからです。また、細菌などの侵入を防ぐ皮膚の働きなども低下し、免疫力が弱まってしまうのです。こうした加齢の他にも、生活習慣の乱れなどが原因で起きる免疫力低下もあります。特にストレス、睡眠不足、過食・偏食には注意してください。

ストレス

ストレスが続くと、自律神経のバランスが崩れ、免疫細胞の生成が阻害されます。ストレスは溜めない、長引かせないことが大切です。



睡眠不足

睡眠不足や浅い眠りばかりを続けていると、免疫細胞が生まれにくくなります。さらに寝不足は免疫力を低下させる疲労の原因にもなります。

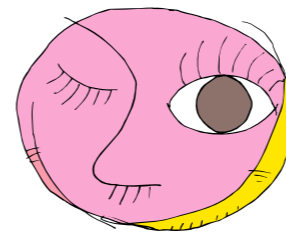
過食・偏食

過食や偏食は高血圧や高脂血症など血管を老化させる原因になり、また腸の働きを低下させます。血管も腸も免疫力を高めるための重要な器官なので、これらの働きが低下すると当然免疫力も低下してしまいます。



まつ毛は免疫パーツ?!

皮膚をはじめ、まつ毛や鼻毛、粘膜などと、唾液、鼻水、涙などの分泌液には細菌など異物の侵入を防ぐ働きがあります。



また、くしゃみや咳、汗や尿には異物を外に出す働きがあります。こうした体の働きも免疫力を高める重要な要素です。免疫力を高めるということは、免疫細胞だけでなく、こうした免疫パーツともいえる体の部位や機能も含めた防衛機能の総合力で外敵から身を守ることなのです。

免疫力を高める生活

免疫力はもともと私たちに備わっているものですから、免疫力を高めるといっても、実際には免疫という働きを私たちが自分で阻害しないようにすることなのです。

「笑い」と「休養」でストレス発散

ストレスを解消するには笑うことが何よりです。そして、休養をとることが大切です。休養とはその文字にあるように「休む」と「養う」という2つの意味があります。体を休めることが1つ。家族との団らんや友人とのひと時、趣味やスポーツなどで自分を養うことが、もう1つの意味です。積極的な休養でストレスを発散するようにしましょう。

しっかり睡眠

人間は少し体温が下がる時に眠くなるので、寝つきが悪い方は入浴や温かい飲み物で体を温めてから就寝すると寝つきを良くすることができます。また、6時間や7時間半、9時間といった90分の倍数の睡眠時間をとると眠りが充実します。

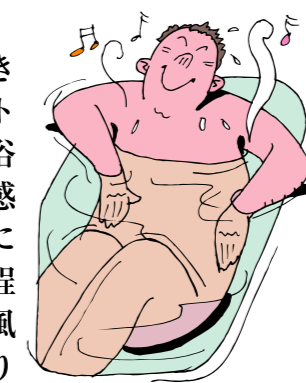


体を冷やさない

体が冷えると免疫力が低下しますので、体を温めることを心がけましょう。風邪をひいて熱が出るのは、体が自己防衛として体温を上げて免疫力を高め、外部から侵入したウイルスと戦っているということでもあります。

入浴でリラックス

免疫力にはストレスが大きく関わっていますが、ストレス解消に有効なのが入浴です。熱いお風呂では交感神経が刺激され興奮状態になりますから、37~40度程度の少しぬるく感じるお風呂に10~30分程度ゆっくりつかることで、副交感神経を優位に保ち、ストレスを感じない状態にしましょう。



免疫力を高める食事

免疫細胞の生成やさまざまな免疫機能の維持に必要なのが、良質のたんぱく質とミネラル・ビタミン類です。また、免疫力を低下させる酸化を防ぐことができる抗酸化作用のある食材も積極的に摂りましょう。

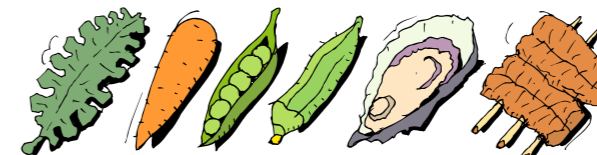
<良質のたんぱく質を含む食材>

肉類(牛豚の赤身、鶏のささみや胸肉)、魚類(白身魚)、大豆、大豆製品(納豆、豆腐)、卵、など



<ミネラル・ビタミンを多く含む食材>

海藻類、豆類、緑黄色野菜、オクラなどネバネバ野菜、ゴマ、青魚、牡蠣、うなぎ、など



<抗酸化作用のある食材>

ニンニク・ニラ・ネギ類、キノコ類、海藻類、赤ワイン・紅茶・ココア、緑黄色野菜、柑橘類、など



■荻原章史
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。
http://www.ogihara-cl.jp

健康診断・検診の受け方

「健康診断」は広く健康状態を確認するもので、「検診」は胃がんや大腸がんなどの特定の疾患を調べる検査です。検査の内容によって「当日は飲食をしないで来てください」といったような説明がありますから、必ず守るようにしてください。

健康診断で大切なのは結果が出たあと

健康診断の目的は「受ける」ことではなく、検査結果を活かすことです。ところが、再検査などが必要になっても検査を「受けた」ことに満足し、あとの行動が伴わない方がいます。逆に、検査結果に一喜一憂して必要以上に悩んでしまう方もいます。大切なのは健康診断は健康維持のための一つのステップなので、検査結果を放置せずに、その先の行動につなげることです。

検診は積極的に受けましょう

検診は肺がんや胃がん、子宮がんなど、がんの検査が多く、一定の年齢以上の居住者は自治体の補助金で比較的安く受診することができます。また、がんや生活習慣病など多種類の疾患を調べる「人間ドック」では、受診者の希望に合わせてさまざまなコースが用意されています。健康に長生きするためにも、一定の年齢に達したら、人間ドックを受診されはいかがでしょうか。

健康メニュー

牡蠣とニラの卵とじ

免疫力をアップさせる組み合わせです。ミネラルたっぷりの牡蠣と抗酸化作用のあるニラを、良質のたんぱく質である卵とじするメニューです。鍋に酒と醤油を入れた少量の汁を煮立たせ、ざく切りのニラと牡蠣を入れます。軽く火が通ったら、とき卵を回しかけて蒸し煮してください。

