冬の体温低下による免疫力低下を防ぐ

細菌やウイルス、ガン細胞などのさまざまな外敵から身を守るために、私たちが生まれながらにして持っているのが、自分で自分を守る力「免疫力」です。この免疫力は体が冷えるとそのパワーが低下してしまうので、冬は特に注意が必要です。

今回は、冬に心がけたい免疫力低下の予防策をご紹介します。

■免疫力が低下する原因

免疫力は加齢とともに衰えていきますが、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います。

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。そして、この季節は体を冷やさないように特に注意してください。冷えた状態が続くと血行不良となり、自律神経に悪影響を与えて免疫細胞の生成が阻害されてしまいます。

■免疫力低下のサイン

免疫力が低下すると、普段は体内への侵入を防いでいた細菌やウイルスなどが体内に侵入します。また、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、病気になってしまいます。

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。

■体を冷やさない！温める！

体温が1度下がると、免疫力は37パーセントも低下するといわれています。

寒い日の服装

寒い日の外出は服装に注意して出かけてください。着こなしのポイントは、首・手首・足首の保温。外気にさらされやすい3つの首を冷やすと血行が悪くなり、全身が冷えた状態になってしまいます。マフラーや手袋、レッグウォーマーなどを使って3つの首が外気に触れないようにしましょう。

体を温める食材

ショウガ、ゴボウ、ニンジン、レンコン、タマネギなど、土の中にできるほとんどの野菜は体を温めてくれます。また、そばや黒いパン、黒砂糖、赤身の肉などのような黒や赤といった濃い色の食材には体を温めてくれるものが多くあります。

体を温める飲み物

温かい飲み物で冷えた体を中から温めようというときは、ショウガ紅茶がおすすめです。コーヒーや牛乳、緑茶などは温まるイメージがありますが、体を冷やしてしまうので避けたほうが良いでしょう。

■腸の調子を整える

細菌やウイルスは口や鼻から体内に入ってきますが、こうした外敵の侵入を防ぐために、免疫細胞の約6割が腸に集まっています。

特に注意したいのが便秘で、便秘をしたときの腸の中は善玉菌が減少して悪玉菌が多くなり、免疫機能が低下してしまいます。

発酵食品・食物繊維を摂る

ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂って腸の中の善玉菌を増やし、免疫細胞が活動しやすい腸に整えましょう。また、食物繊維も善玉菌を増やしますから、食物繊維の多い豆類、芋類、海藻類、キノコ類、野菜、果物も積極的に摂るようにしましょう。

■免疫力を高める食品

発酵食品や食物繊維以外にも、免疫力を高める食品があります。

ミネラル・ビタミンが多い食品

海藻類、オクラなどネバネバ食品は特に積極的に摂りましょう。豆類、緑黄色野菜、ゴマ、青魚、牡蠣、うなぎなどもミネラル・ビタミンが豊富です。

抗酸化作用のある食品

抗酸化作用のある食品には、免疫力を低下させる「酸化」を防ぐ働きがあります。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、香味野菜、緑黄色野菜、柑橘類などが抗酸化作用の強い食品です。

■免疫力を高める習慣

睡眠不足や喫煙、暴飲暴食などを改善して、免疫力を高めるようにしましょう。

十分な睡眠

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先に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時間半といった1時間半単位の睡眠時間をとると眠りが充実します。

適度な運動

毎日の散歩は新陳代謝をよくして免疫力の低下を防いでくれます。ストレッチや体操は筋肉を伸ばし、血行をよくして、冷えによる免疫力低下を防いでくれます。