



# スポーツセンター トレーニングルームだより



20日(月・祝)は通常通り開館しております。

ぜひお越しください！！

## 免疫力をアップさせよう！



疫(病気)を免れると書いて免疫。私たちの体を細菌やウイルスなどの病原体から守ってくれる大切な機能です。いつまでも元気な体を保つために免疫力を上げましょう！！

### 【免疫のメカニズム】

#### 病原体は3段階で撃退される

第一段階：自然バリア…皮膚や粘膜で病原体の侵入をブロックする。涙、汗のほか腸内を満たしている腸内細菌もバリアの一部。

第二段階：自然免疫…病原体を体内に取り込んでやっつける。攻撃はすばやいが作用が弱い。

第三段階：獲得免疫…自然免疫ではかなわなかった病原体が侵入してきたとき、免疫システムは抗原を認識する。その抗原を攻撃する抗体を作り病原体をやっつける。

※抗原…抗体を作らせる元となる物質(異物)

※抗体…抗原を攻撃する武器のようなもの。

#### 一度かかった病気には二度とかからない

同じ病気にかかったとしても軽く済むといわれている。(インフルエンザなど)獲得免疫の特徴で病原体を撃退してもその攻撃に使われた抗体や免疫細胞を「待機」させておく。次に同じ病気がやってきたときに備えるためである。



### 【免疫力低下のサイン】

- のどが腫れやすい
- カゼを引きやすく、長引かせることが多い
- 結膜炎やものもらい、口内炎がよくできる
- ニキビや吹き出物、肌荒れに悩まされる
- 膀胱炎になりやすい
- お腹をこわしやすい
- いつも疲れていてなんとなくだるい

あなたは大丈夫??  
一つでもあれば黄色  
信号！





# 免疫力を高める7か条



## 冷えを防ぎ血流やリンパの流れを良くする

免疫細胞は血液中やリンパ液の中をまわり続けることで異物を発見する。血流減少の原因となる冷えは避けよう！

## 太りすぎない

肥満になると内臓脂肪組織から、炎症物質が放出されるため、免疫細胞の働きが乱されると考えられている。

## ストレスはためず、リラックスする

精神的・身体的ストレスが加わると、交感神経が優位になり血流が悪くなる。これにより、免疫細胞が循環しにくくなる。

## 運動はほどほどに！

競技スポーツなど激しすぎる運動は筋肉などを損傷し、その修復に大きなエネルギーを必要とする。その結果、免疫細胞の機能を低下させてしまうことも。

## 睡眠はしっかり！体内時計をずらさない

免疫細胞の働きも一日24時間のリズムの影響を受ける。不規則な生活を送ると免疫も低下しがちに。特に免疫細胞は夜に作られるので、睡眠時間はしっかり確保すること。

## 過度に清潔にしすぎない

免疫は、病原体などの異物に対して攻撃しようとするシステムと過剰な免疫反応を抑制しようとするシステムがバランスをとっている。過度に清潔にしすぎず、免疫を働かせるのも大切である。

## バランスのよい食事を！

免疫細胞をしっかり作るにはバランスのよい食事が大切！  
緑黄色野菜はもちろん、魚類でタンパク質の補給も重要。  
最近では乳酸菌の一部に免疫力を高める作用があるといわれている。



〈お問合せ〉

NPO法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698 FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

