



日本通運健康保険組合 認定産業医  
医学博士・順天堂医院代謝内分泌内科非常勤助教  
医療法人社団めぐみ会 自由が丘メディカルプラザ院長  
日本内科学会認定内科医・日本糖尿病学会専門医  
日本糖尿病協会療養指導医  
日本医師会認定産業医・認定健康スポーツ医

経歴 岩手医科大学卒  
順天堂大学大学院 医学研究科(博士課程) 卒  
専門領域 糖尿病・代謝内分泌学

# 疫力がアップする生活

## 自律神経のバランスを保つことが免疫カアップにつながる

「自然免疫」は自律神経と密接に関係していることがわかっており、自律神経のバランスを保つ生活を送ることが免疫カアップにつながります。新型コロナウイルスだけでなく、いろいろな感染症対策にもなります。

### 免疫カアップ術

日常生活を見直してみよう！

#### 1 規則正しい生活が基本！

毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。



#### 2 ぐっすり睡眠

寝る3時間前までに夕食を済ませ、寝る1時間前までにお風呂に入ると寝る頃に体温が下がり寝つきがよくなります。パソコンやスマートフォンは、入眠の妨げになるので、寝床では見ないようにしましょう。



#### 3 腸内細菌のバランスを整える

→ 詳しくはP6参照

食物と接する腸管は粘膜細胞の最前線です。腸内環境を整えることは免疫カアップにつながります。



#### 4 自分の時間をつくる

ほんの10分でも「自分だけの時間」をつくりましょう。ゆっくり深呼吸したり、好きな飲み物を味わったりする時間をとることでリラックスできます。自律神経が整い、血流がよくなると、脳に酸素と栄養がいきわたり、免疫カもアップします。



#### 5 ゆったり有酸素運動

運動習慣がある人は、免疫機能が高いことがわかっています。激しい運動よりもウォーキングなどのゆったりとした有酸素運動が効果的です。



#### 6 湯船につかる

温かいお湯につかると血流がよくなり、自律神経のバランスが整い、免疫カがアップします。おすすめの入浴法は39～40℃のお湯に首まで全身つかり、次にみぞおちまでの半身浴に変えて10分つかることです。寝る1時間前までに入浴しましょう。



## コラム 「今こそ、セルフメディケーションの意識を高くもちましょう」

皆様、セルフメディケーションという言葉はご存知でしょうか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」を意味しています。新型コロナウイルス感染症と戦う環境の中で自らのカラダを見つめ直すことも多かったと思います。近所をウォーキングしたり、禁煙したり…。新型コロナウイルス感染予防のみならず、様々な疾病の予防につながるセルフメディケーションが今こそ重要なのです。自分のカラダの状態を知るためには、必ず健康診断

を受け、結果を把握しておきましょう。家庭でも、体温や体重、体脂肪、血圧などを確認し、その推移を記録しておくと、健康状態の把握に役立ち、健康管理へのモチベーションも上がります。これらの心がけと行動により、新型コロナウイルス感染予防として免疫カアップは当然として、日常的な健康の維持、生活習慣病等の予防や改善・重症化予防、ひいては健康寿命の延伸にもつながっていくわけです。

