

## 健保だより118

新電元工業健康保険組合  
理事長 大西 高弘

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

### ★免疫力は毎日の習慣で整える！！★

免疫力は基本的に20代がピークでそこからゆるやかに変化していきます。30～40代はライフサイクルからいっても、また日々の忙しさなどの影響からみても、免疫力の維持や調整に心を配るべき時期といえます。免疫力が低下すると、ウィルスや細菌への抵抗力が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。一方で、免疫力が高くなりすぎると、花粉など無害なものに対しても攻撃し、さまざまな症状が起こります。これがいわゆるアレルギー反応です。免疫力はただ高めればよいわけではなく、適切に整えることが大切なのです。

### ★免疫力を整える4つの生活習慣★

#### ① 睡眠

睡眠と免疫は深く関わっており、とくに深い睡眠のときに免疫の修復や回復が行われたり、活性が維持されたりします。実際に、睡眠時間が5時間以下の群は、6～8時間の群に比べて免疫力が低下しているという研究結果があります。一方、同研究では睡眠時間が長すぎる（9時間以上）場合にも、免疫力が下がる傾向がみられました。最低でも6時間以上の睡眠時間を確保するとともに、目覚めたときに睡眠休養感（しっかりと眠れて疲れがとれた感覚）があるかどうかも着目しましょう。

#### ② 食事

「腸は最大の免疫器官」ともいわれています。消化管には食物と一緒に細菌などの病原体も入ってくるため、高度な免疫機能が備わっています。この腸管免疫、とくに腸内細菌の働きをよくするために、もっとも重要なのが食事です。ヨーグルト、納豆、みそなどの発酵食品は腸内で有用な働きをする乳酸菌が豊富に含まれますし、腸内細菌のエサとなる食物繊維、中でも発酵性食物繊維を含む穀物、豆類、きのこ類、海藻類は積極的に食生活に取り入れましょう。免疫力を調整するには魚介類、きのこ類に豊富に含まれるビタミンDも欠かせません。ビタミンDは日光浴によって皮膚でも作られます。1日15分を目安に日光を浴びるのも良いでしょう。

#### ③ 運動

運動によって、免疫の要である腸内細菌のバランスが改善されます。ハード過ぎない軽めの運動が効果的とされ、軽い散歩やランニングの他、運動の時間がとれなくても、家事を運動化することでも十分に効果を得ることが出来ます。

#### ④ ストレスケア

強いストレスを感じ続けると、免疫力の低下に繋がります。趣味やスポーツによるストレスの解消も効果的ですが、ストレス軽減のためには規則正しい生活も重要です。質の高い睡眠にもつながる、朝決まった時間に起き朝食をとる習慣や、適度な休養も大切です。一方、甘い物でストレスを解消するのは考えもの。血糖値の急上昇は免疫力低下につながるからです。

以上