

# 元気のひきだし

## 免疫って何？



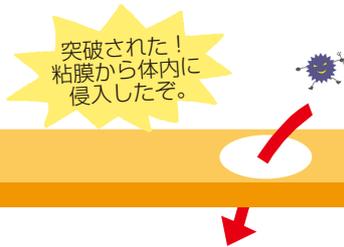
「免疫」とは、体内に侵入してきた細菌やウイルスなどの異物を排除する仕組みのこと。免疫細胞と呼ばれる白血球の仲間たちが連携して、侵入してきた異物と戦います。



## 免疫の防衛システムって？

### 第1の防御ライン

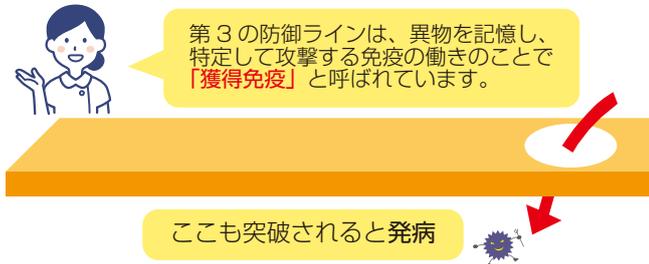
まずは皮膚や粘膜で異物を**阻止**！



### 第3の防御ライン

特定した異物を狙って**撃退**！

自然免疫より強力に作用する免疫が異物を攻撃し、感染を防ぐ。



### 第2の防御ライン

攻撃開始！異物を速やかに**撃退**！

まずは、好中球、マクロファージ出動。樹状細胞とともに、異物を食べるよ。  
NK細胞は異物に感染した細胞を見つけ出して破壊。



## 感染症予防の秘訣は免疫力にあり！

**免疫力アップ！ポイント1** 自律神経のバランスを整える

### 質の良い睡眠& ストレス対策

「自律神経」とは、呼吸や血圧などを調節し、免疫とも深く関わる神経です。交感神経と副交感神経の2つがバランスを取りながら、内臓、血管、分泌腺などをコントロールしています。このバランスが崩れると、白血球の数や比率も崩れ、免疫力もダウン。自律神経のバランスを崩さないことが大切なポイントです。

**免疫力アップ！ポイント2** 基礎代謝アップで体温を高める

### 筋肉量を増やす

「基礎代謝」とは、呼吸や血液の循環、体温の維持など、生命維持のために消費される必要最低限のエネルギーのことです。

基礎代謝が低下すると体温の低下につながり、血流が鈍くなります。すると、血中の免疫細胞の働きもダウン。基礎代謝は筋肉量が減ると低下するため、筋肉量を増やして低体温にならないようにすることがポイントです。

**免疫力アップ！ポイント3** 腸内環境を整える

### 善玉菌を増やす& 栄養バランス

私たちが食べるものには有害な病原菌やウイルスが付いている危険性があります。そのため、有害な異物が体内に広がって増殖しないように、腸管(特に小腸)には、免疫に働く細胞や侵入する異物と戦う抗体の一種が、身体全体の60%以上存在するとされています。その免疫細胞たちが快適に住めるような腸内環境を整えておくことが大切です。

お問い合わせ：健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217