

日々の日常に

健康を新聞

発行者

名前 松ヶ江 2年 1組 中学校
藤岡珠優

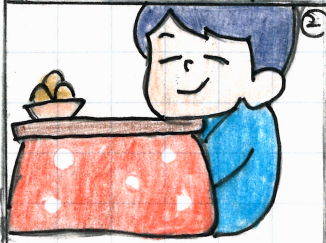
予防はできるから

なるまえから対策を

免疫力を高めるには?



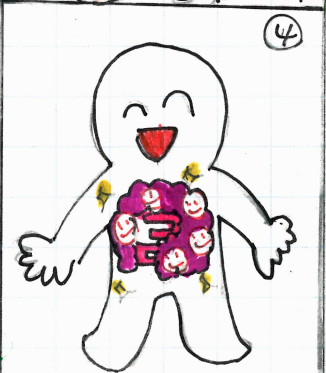
① 適度な活動・休養



② からだを温める



③ ストレスを減らす



④ 腸内環境を整える

まず最初に、風邪をひく理由についてです。風邪をひく原因の一番は免疫力の低下です。しかし、なぜ免疫力が低下するのかです。その原因は、「普段あまり運動をしない」「睡眠が不規則・呼吸をする時、口が開いている・食事のバランスが悪い」など他にもたくさんあります。この状態が続いている場合は免疫力が低下して、いけると言えるでしょう。免疫力が低下した状態では、いつもなら進む病気に治るような風邪が重篤な症状まで進行することがあり、非常に危険な状態です。また、体内で発生するがんを抑制する力が弱くなり、がんを増殖させる要因となることがあります。ですが、逆に免疫力を高めることができれば、風邪も引きにくくなり、高い確率でがんの発生を防ぐことが可能です。

自然免疫	獲得免疫
異物を発見し、攻撃する	異物を記憶し、攻撃する
樹状細胞	NH1-T細胞
顆粒球	B細胞
NK細胞	キラーT細胞

免疫の仕組み

人間の身体には、体内に侵入した異物を取り除く仕組みが備わっています。例えば、食中毒を引き起こす大腸菌やインフルエンザウイルスが侵入すると、免疫の仕組みが働いて、侵入した異物を撃退し、体内から除去します。

免疫力を高めるには、適度な運動やバランスのとれた食事、十分な休息、ストレスの軽減、腸内環境を整えるなどが効果的です。免疫力が低下すると、風邪やがんのリスクが高まります。健康な生活を送るためには、免疫力を高めることが大切です。

運動をあまりしない人と比べて風邪になる確率が2~6倍になる。