



さんぽ保健師コラム

(2020年 大暑号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

「免疫力・・・細菌やウイルスなどが体に侵入してきたときに、そのような外敵と戦って退治し体を守る働きのこと。外敵のみならず体内のがん細胞にも同じように作用する。」
いま多くの方が免疫力を高めることがとても大切なこと、「免疫力を高める暮らし方」をより意識するようになってきました。

まだ治療法が確立していない新型コロナウイルス感染症の予防として、自分の免疫力を高めてウイルスに負けない身体づくりをすることがとても重要だからです♪

自分自身がウイルスに負けないように免疫力を意識に向けた健康づくりは、特別なことをするのではなくて、「栄養・睡眠（休養）・適度な運動」という基本的な生活習慣を見直すことが大切になります。

また免疫力は主に血液中の白血球が主な役割を担っていて、体中を血の流れと共に巡っていきます。この免疫力の要となる白血球は交感神経と副交感神経という自律神経のバランスから影響を受けるのです。

現代に生きる私たちは昼間活動するときや緊張したりするときの交感神経が優位となりやすく、休んだりリラックスするときに優位となる副交感神経とのバランスに乱れが生じることがよくあります。基本的な生活習慣の一つである睡眠（休養）をとってリラックスする時間を意識すると免疫力アップに効果がありますよ。

休養やリラックスに関係する副交感神経を優位にするための具体的な方法はこちらです。

- ① ゆっくりよく噛んで食べることで副交感神経が優位となります。また腸内環境を整えることも免疫力アップに繋がりますので、腸内の善玉菌を増やす食物繊維を多く含む野菜や発酵食品をバランスよくとりたいですね。
- ② 体を温めて血の巡りをよくすること。沖縄はエアコンを使用することが多く、意外と体が冷えていることがあります。適度な運動や、お風呂に入ることがおすすめです。足湯だけでも同じような効果があります！自宅にあるバケツなどに42度前後のお湯をいれて足湯をすると血流の流れが良くなり全身がぽかぽか温まります。低体温を改善しましょう。
- ③ ゆっくりとした呼吸をおこなうと副交感神経が優位となりリラックスできます。ゆっくりとした呼吸のコツとしては吸うよりも吐く呼吸を長めにおこなうこと、出来るだけ鼻呼吸を行うことです。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)

