特別号

新型コロナウイルスに負けない免疫力をつくろう！

第１回テーマ：自然免疫を高めよう

実は！体の中の免疫には、「自然免疫」と「獲得免疫」があります。

自然免疫
生まれながらに備わっている免疫反応です。
体の中に細菌やウイルスが入ってくると、
いち早く攻撃します。

＋

獲得免疫
過去の感染経験やワクチン接種により免疫を記憶し、次に同じ
病原体が体内に侵入してきたときに効果的に相手を攻撃します。
（例：インフルエンザの流行期に合わせたワクチン接種）

＝

マイ（私の）免疫

免疫を高める＝自然免疫を高めるということです。

「新型コロナウイルス」は、ワクチンによる予防法が確立していないので獲得免疫は働きません。いかに**自然免疫**でいち早くウイルス感染おさえるかが重要です。

自然免疫の中でも特に重要なのがNK細胞です。これは、免疫細胞の一つでナチュラルキラー細胞・生まれながらの殺し屋という意味があります。

NK細胞が少ない人は・・・・風邪をひきやすく治りにくい、感染症での死亡率が高い、癌になるリスクが高い

＜NK細胞を増やす方法＞

①笑う

大笑い・爆笑が効果的！！

②心地よいと感じる程度の運動

「アスリートの虚弱体質」と言われるように、極端に激しい運動をする人たちは風邪などの感染症にかかりやすいと言われています。
話しながらできる程度の運動がおすすめです。

③適度なストレス・・・のあとの達成感＆自分へのご褒美♪

緊張感がある仕事を終えた後に、達成感を感じることが
NK細胞を活性化させます。
適度なストレスの後に、リラックスできる時間を持ちましょう。

④栄養バランスの良い食事

免疫を担当する細胞も栄養が必要です。大前提として、
細胞が充分な栄養を摂って元気じゃないと免疫反応が
起こりません。

春江病院　ヘルスケアプロモーション委員会　2020.9　免疫・第一回　　作成者：　管理栄養士　河村