



# 診療所だより ～やまゆりの風～ 免疫力を高めましょう

## 免疫力とは？

ウイルスや細菌から私たちの身体を守る「防衛能力の強さ」をいいます。  
免疫力が低くなると、体を守る力が弱まり、ウイルスや細菌から身を守れずに風邪を引いてしまうなど、病気になる可能性が高くなります。  
病気に負けずに健康な毎日を送るには、免疫力を高めることが大切です。

### 1. 適度な運動や入浴（体温を上げる）

代謝や体温を上げることは、免疫力を高めることにつながります。  
免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃程度です。そこから体温が1℃下がると免疫力が30%ほど低くなり、1℃上がると、免疫力が最大5～6倍ほど高まるといわれています。  
少し汗をかくくらいの運動をしたり、40度くらいのお風呂につかったりしてみましょう。  
リラックスでき、ストレスの軽減にもつながります。

### 2. 栄養バランスのとれた食事（腸内環境を整える）

免疫力を高めるには、腸内環境を整えることも非常に大切です。  
腸内には全体の約6～7割の免疫細胞や、多数の善玉菌、悪玉菌、日和見菌が存在しています。

**善玉菌** 悪玉菌の侵入や増殖を防ぎ、腸の運動を促します（ビフィズス菌など）

**悪玉菌** 腸内で有害物質を作り出し、お腹の調子を悪くします（ウェルシュ菌など）

**日和見菌** 善玉菌と悪玉菌のうち、数が多いほうの味方につきます

善玉菌が増えると、日和見菌が善玉菌の味方につくため、免疫細胞がより一層活発に働けるようになることから、免疫力が高まります。

しかし、悪玉菌が増え、日和見菌が悪玉菌の味方につき始めると、免疫力が低くなってしまいます。

腸内環境を整えるために良いとされている食べ物は

- ◎ 納豆、ヨーグルトなどの発酵食品や、味噌や醤油など発酵調味料
  - ◎ 海草、大根、りんごなどの水溶性食物繊維（善玉菌のエサになりやすい）
  - ◎ 玄米、おから、きのこなどの不溶性食物繊維（便通を促進してくれる）
- などです。



腸内環境を整え、“病気に強い身体”を作りましょう。

福島町国民健康保険診療所

やまゆりクリニック

◎内科・消化器内科・小児科／院長 光銭健三  
☆専門外来 ピロリ菌外来・禁煙外来・認知症外来

#### 診療案内

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:45	●	●	●	●	●	▲
午後 1:00～5:00	●	●	●	訪問診療	●	-
午後 5:00～6:30	-	●	-	-	-	-

※受付は、診療時間終了の30分前までです。

火曜日は夜間診療有  
木曜日は12時まで診療  
▲第2・4土曜日のみ診療

■お問い合わせ先  
福島町字福島139番地1  
☎(0139) 47-3101