

# News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



冬場の風邪を予防しよう！  
～免疫力アップ4つのポイント～

## 空気が乾燥する時期は感染注意！

寒くなるこの時期は気温が低く、空気も乾燥しています。低温低湿は、風邪に関連したウイルスが不活化（死滅）せず、空気中に長く留まりやすくなります。この時期は免疫力を高めて予防を心がけましょう。



## 風邪は免疫力で撃退しよう！

風邪などのウイルスが体内に侵入すると、免疫の機能を担う細胞群が、病原体を食べる、病原体を弱らせて動けなくする、病原体に感染した自分の細胞を殺すといった働きをして撃退します。免疫力が高いと風邪などに対する抵抗力が高いと言えます、感染しても症状が出なかったり、治りやすかったりします。

## 免疫力をアップしよう！

免疫細胞は骨髄の造血幹細胞で作られています。加齢とともに作る力が低下し、免疫機能も落ちていきます。免疫力を維持し、高めるためには、規則正しい生活や適切な食事、運動が重要です。

### ①適切な活動と休養をとる

日中は活動、夜は休養し、メリハリのある生活サイクルで過ごしましょう。



### ②適度に筋肉をつけて平熱を36.5℃にする

免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃と言われています。平熱が36℃以下の低体温の人は筋肉量の低下によって基礎代謝が落ちている可能性があります。



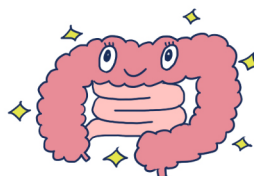
### ③タンパク質やビタミンを含んだ食事を摂る

免疫細胞の主要な成分はたんぱく質です。免疫細胞は寿命が短く、タンパク質が不足している時は免疫力が下がります。また、活性酸素は免疫機能の低下をもたらすので、緑黄色野菜や魚介類など抗酸化作用（ビタミンA・C・E）を持つ食品をしっかり摂りましょう。



### ④腸内環境を整える

免疫細胞の5割が小腸に、2割が大腸に生息しているとされます。そのため、免疫細胞と腸内環境は相互に影響しており、腸内環境を整えることで免疫細胞をバックアップできるとされます。発酵食品や食物繊維を摂取し腸内環境を整えましょう。



今日の雑学  
It's a Trivial!

## 熊蟄穴

(くまあなにこもる)

暦の七十二候で大雪の次候。動物たちが冬ごもりする頃です。食料のなくなるこの時期は穴の中で静かに過ごして春を待ちます。2024年は12月11日～15日

てのひらを  
やは(わ)らかく  
熊眠れるか  
井上弘美