



# 健康だより

No. 288 2025年 12月発行



## 免疫力を高めよう！！

冬の寒い季節は空気が乾燥し、インフルエンザや風邪などの呼吸器感染症や、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎など様々な感染症が流行します。手洗いやうがいなどの感染予防対策はもちろんのこと、自分自身の免疫力を高める工夫を取り入れ、ウイルスに負けないからだづくりに取り組んでみませんか？

### ○免疫力とは？

免疫とは、体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃し、自分の身を守るように備わった防御システムのことです。体温を上げることで免疫力が高まります。寒い時期だからこそ体温を上げる運動や食事と十分な睡眠をとって、免疫力を向上させましょう！

### ○冬の生活の中で免疫力アップの工夫

#### からだを温めて免疫力アップ！

衣服の工夫をしましょう。マフラーや手袋、腹巻などを使用すると冷えにくくなります。特に**首・手首・足首の3首**を温かくすると効果的です。マフラーや手袋は、出かける前の室内で着用しましょう。

お風呂では、忙しいとシャワーだけになりやすいですが、ゆっくり湯船に浸かりましょう。

食べ物や飲み物でからだの中からも温めましょう。

生姜、こしょう、唐辛子、シナモンなどの香辛料や、カブ、ねぎ、かぼちゃなどの冬野菜はからだを温める効果があります。



#### メニュー例



シチュー



味噌煮込みうどん



鍋料理



シナモンティー

## 適度な運動で免疫力アップ！

寒い冬は家の中にこもりがちですが、適度な運動は免疫力を高めることに効果的です。運動することで体温の上昇や肥満予防にも繋がります。また筋肉は身体の熱生成を行うため体温を上昇させます。外に出て行うものだけでなく、家の中でも出来る簡単な運動で活動量をアップできるよう取り組みましょう。入浴後、血流が良くなっている状態でストレッチなどを行うと効果的です。



ウォーキング



踏み台昇降



ダンベル体操



ラジオ体操



ストレッチ

## ※冬の運動の注意点：安全に運動するための心得

冬は低温環境、室内外の気温差が刺激になって心臓へ負担がかかりやすくなっています。ウォーミングアップを必ず行い、無理のない範囲で運動しましょう。

また服装は、寒さ対策や重ね着ができるスポーツウェアを選びましょう。防寒・保温性・速乾性機能をもつアンダーウェアなどがおすすめです。汗をかいた際はそのままにしないよう心がけましょう。

持病がある方、治療中の方などは医師に相談の上行ってください。

## 睡眠の質を高めて免疫力アップ！



質のよい睡眠は、免疫をつかさどるリンパ球の増加や細胞の修復、疲労の回復、自律神経を整えることに繋がります。



Point!

- ☆起きる時間と寝る時間を一定にする。
- 朝起きたら、太陽の光を浴びる。
- ☆湯船に浸かり、からだを温める。
- ☆寝る前にスマホやテレビの光を浴びない。



## 笑顔で免疫力アップ！

楽しく笑うと、免疫をつかさどる細胞が活性化されます。作り笑いでも効果があります。笑うと腹式呼吸になり、大量の酸素が取り込まれ、細胞が活性化し、働きが良くなります。自分の好きなことをしたり、好きなものを見たりして楽しみましょう。



免疫力をアップして、元気に過ごしましょう！！

発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当：大島病院附属健康管理室  
引用・参考文献：eヘルスネット[情報提供]/厚生労働省  
日本予防医学協会 HP 健康長寿ネット HP 日本生活習慣病予防協会 HP

