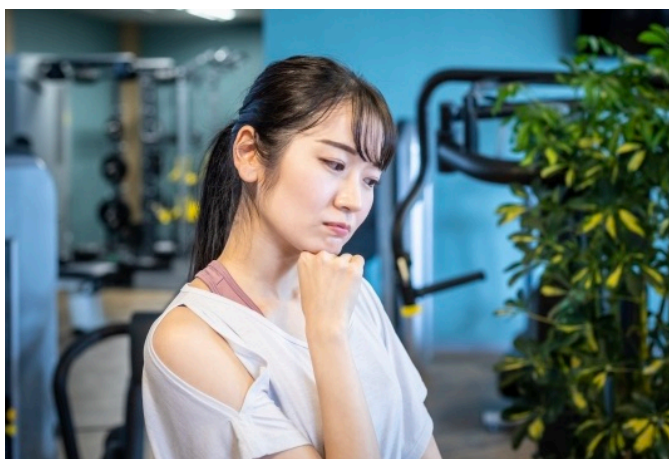


今こそ知りたい！ 免疫力のしくみと守り方

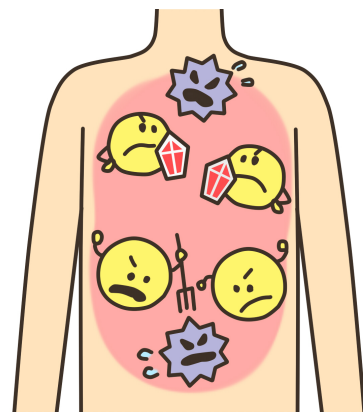


コロナ禍をきっかけに、「免疫力」という言葉をよく耳にするようになりました。免疫力が高ければウイルスや細菌に感染しにくく、健康を維持しやすいことが知られています。しかし、免疫力はただ強ければよいというものではなく、生活習慣によって大きく左右されるものです。

特に、運動は免疫力を高める一方で、やりすぎると逆に低下させることもあります。また、睡眠不足や過度なストレスも免疫に影響を与え、風邪をひきやすくなる原因になることがわかっています。そこで今回は、免疫の基本と運動との関係について、お話しします。

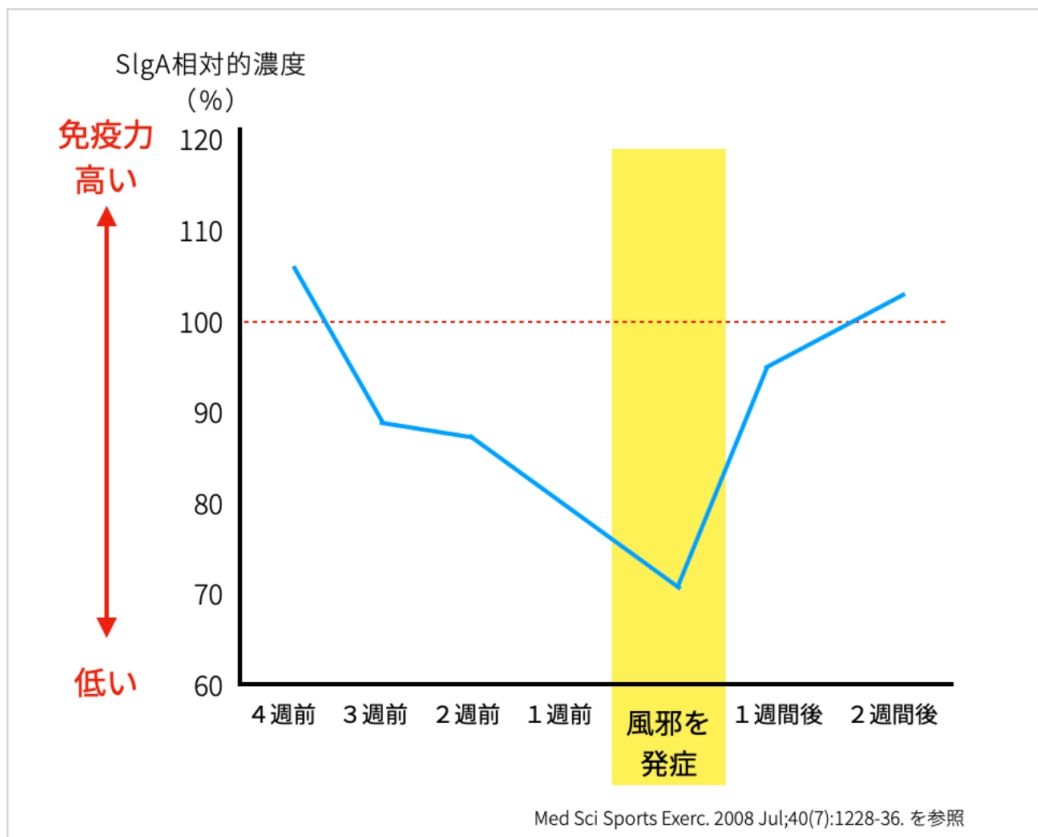
免疫力って何？

免疫力とは、体がウイルスや細菌などの病原体から身を守る力のことです。私たちの体には、異物が侵入するとそれを察知し、排除しようとする防御システムが備わっています。これが「免疫」の働きです。



免疫力が高いと、感染症にかかりにくく、かかっても軽症で済むことが多くなります。しかし、**免疫力は年齢や生活習慣によって変化し**、運動・睡眠・食事・ストレス管理などの影響を受けます。適度な運動は免疫機能を活性化させますが、過度な運動や睡眠不足が続くと逆に免疫力が低下し、風邪をひきやすくなることもあります。

風邪と免疫力の関係とは？

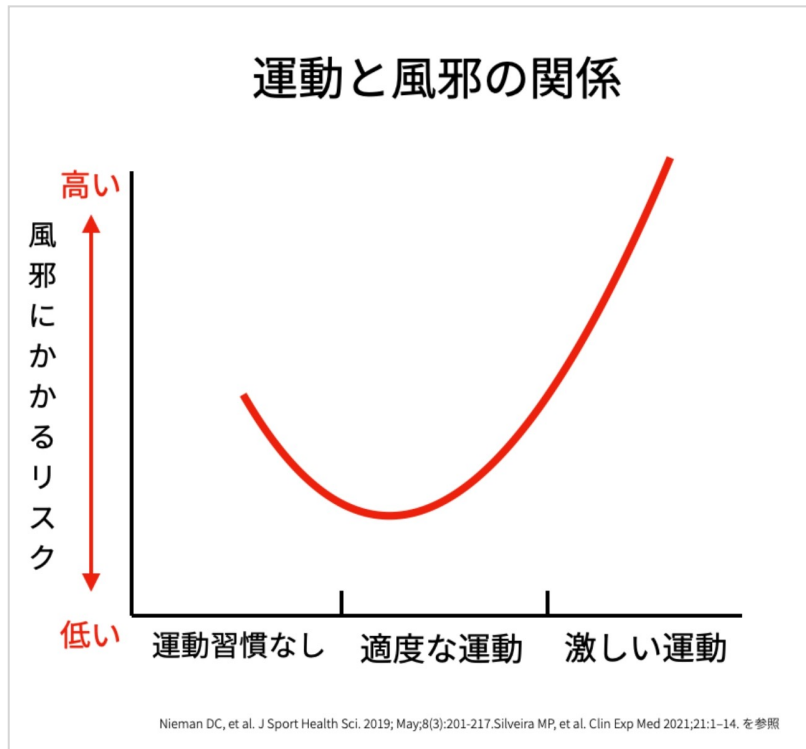


口の中には「唾液SIgA（分泌型免疫グロブリンA）」という免疫物質があり、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ役割を担っています。スポーツ選手を対象とした研究では、激しいトレーニングによって風邪をひく約3週間前から唾液SIgAの量が減少し、発症後2週間で回復することが確認されました。

唾液SIgAが減ると免疫力が低下し、病原体が体に入りやすくなるため、風邪のリスクが高まります。逆に、唾液SIgAを維持できれば、風邪の予防につながります。

運動と免疫力の関係とは？

激しいトレーニングは免疫力を低下させる一方で、適度な運動は風邪のリスクを最も低くすることがわかっています。運動不足の人や、過度な運動をする人は、風邪をひきやすくなる傾向があります。また、適度な運動の目安は、運動後に7時間以上の睡眠をとり、翌日に強い疲労を感じず爽快に過ごせることです。

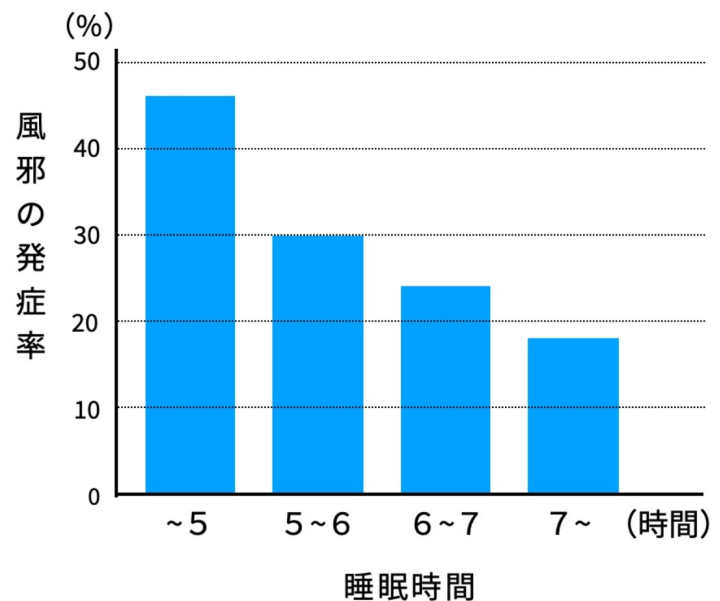


睡眠と免疫力の関係とは？

18～55歳を対象に行われた研究では、睡眠時間と風邪の発症率に関係があることが確認されています。

7時間以上眠る人は風邪をひきにくく、5時間未満の人は発症率が高くなる傾向がありました。睡眠不足は免疫力の低下を招くと考えられます。

睡眠時間が短いほど風邪のリスクが増加



Prather AA, et al. Sleep. 2015;38:1353-9. を参照

飛行機移動と免疫力の関係とは？

研究によると、約10時間の飛行機移動で唾液SIgAが大幅に低下することが確認されています。機内は気圧が低く、湿度も低いため、粘膜が乾燥し、免疫力が下がりやすくなると考えられます。

免疫力が低下のセルフチェック

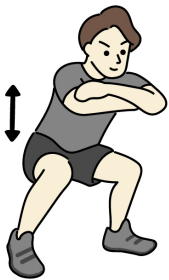
免疫力が低下していないかをチェックしてみましょう！

- ① 休んでも疲労感が抜けにくい
- ② 夜なかなか眠れず、朝もすっきり起きられない
- ③ 水分をとっても口の渇きが続く

免疫力低下を予防するための対策

対策【1】病原体の侵入を防ぐ

- 手洗い、うがい（病原体を粘膜に侵入させない）
- マスク（保温、保湿）
- 水分補給（粘液によるバリア機能維持）
- 室内の保湿（湿度60%を目安に）



対策【2】適切な運動

- 激しい疲労を感じない運動量を心がける
- 筋トレは免疫力を下げにくい
- 長時間の有酸素運動は回復に時間がかかる
(1日8,000歩程度が適切)

対策【3】適切な睡眠と栄養

- 睡眠時間は1日7時間を目安に
- バランスの良い食事で、免疫力を高める「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンD」を摂取



まとめ

免疫力を維持するためには、適切な運動、十分な睡眠、バランスの取れた食事が重要です。さらに、病原体の侵入を防ぐための基本的な対策も欠かせません。普段からこれらを意識して生活することで、風邪や病気にかかりにくい健康な体を作りましょう。

創業15年！

パーソナルジムどこでもフィット情報

講演会の講師を務めました！

3月17日、JR大阪駅近くのホテルにて講演を行いました。運動不足解消をテーマに、科学的データをもとにした運動法をご紹介。広い会場の熱気に刺激を受け、予定にはなかった実技指導も実施しました。多くのご質問をいただき、参加者の皆さまと充実した時間を過ごすことができました。



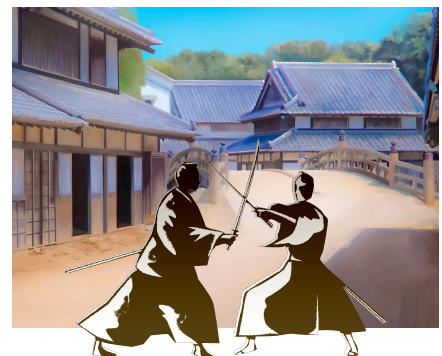
雑誌で紹介されました！

公益財団法人健康・体力づくり事業財団が発行する雑誌に、当ジムの取り組みが紹介されました。私・小林素明がトレーナーとして歩み始めた経緯や、お客様からご提供の健康診断のデータも掲載されています。

おすすめ映画作品

「侍タイムスリッパ」

コメ農家と映画監督を兼業する監督が手がけた自主制作映画。伝説の殺陣のやられ役、故・福本清三さんをモデルにした作品です。



物語は、江戸時代の侍が現代の時代劇撮影所にタイムスリップし、殺陣のやられ役として生き抜こうと奮闘するストーリー。現代の文明に戸惑いながらも、懸命に殺陣を学ぶ姿がユーモラスで、監督の時代劇への深い愛情が感じられます。映画館やAmazonプライムで上映中です。

若かったあのころに戻りたい！とお考えの方へ

受講料
無料

はじめてでも安心！ 体の若返りフィットネス講座

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなさい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・と、お悩みの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動をしてみたい方
- ✓ ご家族と一緒に運動をしてみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



お申し込みはたったの1分！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

