



## 免疫とは??

免疫とは、ウイルスや細菌など異物から体を守る仕組みのことです。自分の細胞と異物を見分け、異物(抗原)を取り除こうとする反応を免疫反応といいます。

### 免疫の役割

- 体の外から侵入したウイルスや細菌などから体を守る
- 体内の老廃物や変異をした細胞(がん細胞など)を処分・排除する

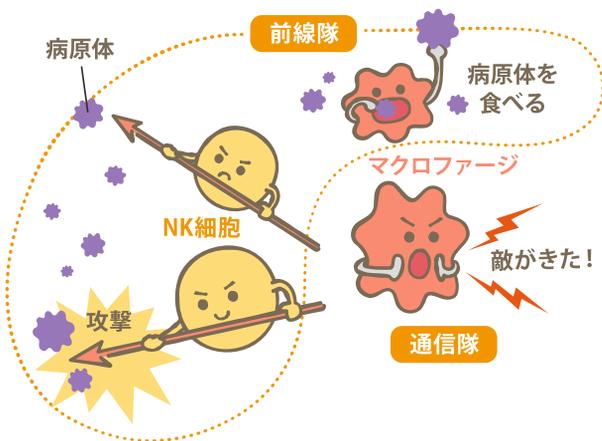


### 2種類の免疫

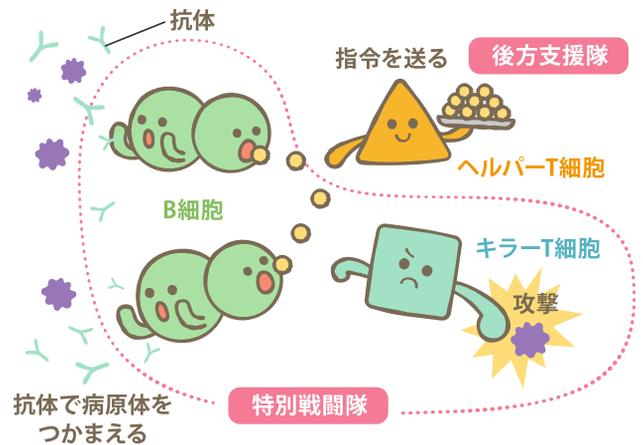
**自然免疫**：体に生まれつき備わっており、異物に対して速やかに反応する

**獲得免疫**：異物を一度取り込むことで備わり、同じ異物が再び侵入したときに備える

#### 自然免疫(第1防衛ライン)



#### 獲得免疫(第2防衛ライン)



免疫の働きは、異物と自分の細胞を見分ける「識別」と、異物を排除する「攻撃」です。ワクチンはこの獲得免疫の記憶の仕組みを活用したものです。

ではどうやって”免疫”を高めたらよいのでしょうか? 裏面へつづく...

# 免疫を高める3つの方法

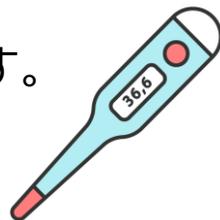
## ① 腸内環境を改善する

免疫に関わる細胞の半分以上は消化管にあります。そのため腸内環境を整えることは、免疫力アップにつながります。偏食や不規則な食事などの食生活は避け、ヨーグルトなどの発酵食品、野菜、キノコ、海藻類などの食物繊維をバランス良く積極的に摂取することをおすすめします。



## ② 生活習慣を整える

獲得免疫は睡眠中に強化されます。そのため睡眠時間を十分に確保することが大切です。一方で、ストレスは免疫細胞の働きを妨げます。ストレスが溜まることで帯状疱疹などウイルスによる病気が起こることがあります。ストレスの発散は、免疫力アップとなりおすすめです。



## ③ 体温を上げる

免疫細胞が正常に働く体温は36.5～37.1℃です。体温が低いと免疫細胞が不活発になります。適度な運動や入浴習慣、食生活などで体を温め、適切な体温を維持することが大切です。免疫細胞は体中を巡って作用しているのので、体を温めて血流を促すことも免疫力アップに効果的です。

## <今月のニュース担当より>

免疫は新型コロナウイルス、花粉症など様々な身近な病気の撃退を行ってくれています。免疫力を高める方法は誰でも少しずつ取り入れることができます。

きらっとテラスでは皆様の免疫を高めることができるようにサポートいたします！

来月号は前田看護師の記事になります。  
皆さん、お楽しみに♡



言語聴覚士 梅田 郷史



リハビリ訪問看護 きらっとテラス  
TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831  
営業時間：平日・祝日8:30～17:30（休日：土日・年末年始12/30～1/3）

看護師 : 6名  
理学療法士 : 2名  
作業療法士 : 1名  
言語聴覚士 : 3名  
(2025年5月現在)