

秋は朝晩と昼間の寒暖差が追いつかず、自律神経が乱れやすくなります。空気も乾燥し、「風邪をひきやすい」「疲れが抜けにくい」と感じる方が増える季節です。背景には、**免疫力の低下**が関わっていることが多いのです。日常生活のちょっとした習慣で感染症を予防し、病気に負けない体を作りましょう。

《免疫とは》

私たちの体の中に侵入してきた細菌やウイルスなどの異物を排除して、病気になるようにする自己防衛本能です。つまり、人間が生まれながらにして持っている**“自分で自分を守る力”**のことです。免疫機能には大きく分けて2つあります。

【自然免疫】・・体内に侵入したウイルスや細菌に打ち勝つこと。例えば、風邪のウイルスが体内に入った際に、鼻水やのどの痛み、咳、熱が出るという症状はすべて体内で免疫細胞がウイルスに打ち勝つために働いています。

【獲得免疫】・・体の中に異物が侵入すると、私たちの体内には、その異物だけに作用する「免疫グロブリン (Ig)」という抗体が作られ、これにより、一度遭遇した異物を記憶し、二度目以降同じウイルスや細菌がやってきた時には、それに適合した抗体が働き、自らの体を守ります。

《子どもの免疫力を高めるためのポイント》

◎腸内環境を整える

腸内には多数の腸内細菌（善玉菌・悪玉菌・日和見菌）が存在しており、そのうち善玉菌には免疫細胞の働きを助ける性質があります。ヨーグルトや納豆などの発酵食品、野菜や豆類などの水溶性食物繊維を含む食品、バナナや大豆などのオリゴ糖を含む食品を積極的に食べると良いでしょう。活性化にはたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が必要なので、これらを含む食物をバランスよく摂取することが大切です。



◎規則正しい生活を心がける

規則正しい生活を送ることも、免疫アップにつながります。食事の時間が不規則だと腸内環境が乱れて免疫力が下がりやすくなるため、毎日なるべく同じ時間に食事をするようにしましょう。また、良い睡眠をとると、眠りのホルモンであるメラトニンが分泌して体がリラックスし、免疫細胞が活発に働き出します。同じ時間に就寝・起床、朝日を浴びるなどして、睡眠の質をあげることも心がけましょう。

◎体温調節機能を発達させる

免疫細胞には温度が高いと活性化する性質があり、**体温が1℃上がると免疫力が5～6倍上がり、1℃下がると30%下がる**と言われています。そのため、免疫力を上げるには体温調節機能を発達させることも重要です。汗腺の数は2～3歳頃までに過ぎた環境で決まり、生涯変わらないと言われています。近年、子どもの低体温が増えていて、暑さを感じたり、体を動かしたりしないと汗腺が発達しづらくなります。

◎どろんこ遊びなど、外遊びをする

世の中には、数えきれないほどのウイルスや細菌が存在します。私たちの体は、それらに出合うたびに新しい抗体を作り、病気になるように戦っています。子どものうちにできるだけ多くの「外敵」と出会うことで免疫力は高められます。自然の中でのびのびと外遊びする機会を作りましょう。また日光を浴びることで体内で、ビタミンDが作られます。ビタミンDは免疫機能調節効果があり、免疫アップに役立ちます。



利用定員、開設時間等

- 利用定員 6人
- 対象児童 生後6か月から小学校6年生まで
- 利用時間 月曜～金曜日
午前8時00分～午後5時30分まで

お問い合わせ

岡山市北区鹿田町2-5-1 歯学部棟3階
ますかつと病児保育ルーム
TEL 086-235-7301



ホームページはこちら

