

免疫に関するQ & A ～生活編～

Q 1 朝の歯磨きは「起きたらすぐにする？」それとも「朝ご飯を食べてからする？」どっちが良い？



A 1 「起きたらすぐに行いましょう！」

ご飯を食べる前に磨いた方がよい！寝ている間に増殖した菌を

そのまま飲み込むこととなります。

解説：朝起きた時、口の中がネバネバしたり、口臭がきついなと感じることはありませんか？それは、寝ている間に口腔内の菌が増殖している証拠です。朝、歯磨きをする前は、菌が最も増殖した状態だと言われています。

口腔内の菌数が増えると歯周病や口臭の原因になるだけでなく、増殖した菌や毒素が血液に流れ込み、免疫が異常反応を起こすことがあるようです。



Q 2 お風呂に入るときは「35℃のお湯に 20 分浸かる」

「40℃のお湯に 10 分浸かる」どっちが効果的？

A 2 40℃のお湯に 10 分浸かる

解説：人間は 40℃のお湯に 10 分間浸かると体温が 1℃上がります。体温 1℃上げるだけで、免疫力は 5～6 倍も高くなると言われ、反対に 1℃下がると 3～4 割も落ちると言われています。体温が上がる→血液の流れが良くなる→血液とともにリンパの流れもスムーズになる→免疫が上がる という流れができます。体温を上げたい理由はもう 1 つあり、がん細胞の増殖を抑制するためです。私たちの体は 37 兆個の細胞でできています。1 秒間に約 4000 万個の細胞が生まれ変わりますが、1 日に 5000 個程のがん細胞もできています。体温を上げてがん細胞が増えないように 36.5℃～37℃の体温でいることを心掛けましょう。



Q3 起きた時カーテンは「すぐに開ける！」

「しばらく開けない！」どちらの方が免疫力アップする？

A3 カーテンをすぐに開け、太陽光を浴びましょう

解説：地球は1日24時間と一定のリズムで自転しますが、人間の体内時計は必ずしも24時間ぴったりには回ってくれません。人によっては23時間から25時間、ひどい方の場合はもっと大きな幅の中で体内時計は動いています。つまり不規則な生活を送っている人はその分体内時計のズレが大きくなります。生活リズムが崩れると風邪を引きやすくなったり疲れやすくなります。免疫力を上げるためには、そんな体内時計のズレを



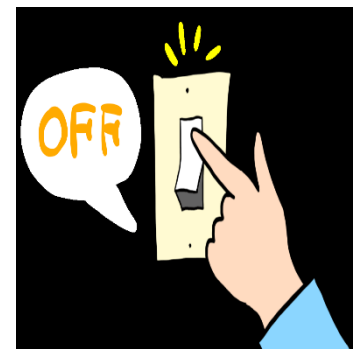
正すことが必要で、それをリセットしてくれるのが太陽光なのです。人は毎朝太陽光を浴びることで交感神経系が刺激され、活動ホルモンが分泌され活発に活動することができます。そして夕方から夜にかけて少しずつ副交感神経にシフトしていき活発に働いていた体はリラックスした状態になります。

Q4 睡眠の質を高めるには、「間接照明でほのかな明るさに」

「電気を消して真っ暗」に どちらが効果的？

A4 電気を消して真っ暗にしましょう

解説：上記の「太陽を浴びましょう」でも伝えたように明るいと交感神経が刺激され体内が活発化されます。免疫は副交感神経が優位に働き、リラックスした状態でこそ高めることができますから睡眠時は暗いに越したことはありません。「電気をつけたまま寝る」よりはるかに良いです



が、より効果的な睡眠を求めるためには電気を消して真っ暗な状態で寝ましょう。部屋を暗くする以外にも就寝1時間前に入浴することも効果的です。人の体の内側の温度である「深部体温」が下がるにつれて眠くなります。お風呂に入っておくと温まった体が冷めていく中で自然に眠りにつくことができます。寝る直前に入ると体がぼかぼかと温かいままでかえって目が覚め、眠りにつけなくなる恐れがあるので寝る1時間前がおすすです。