

# 「体にいいと思っていた」 実は間違いだらけの 免疫アップ法～5選～



## ① 1日3食ちゃんと食べなきゃ！実は…間違い！？

解説：朝、昼、夜3食しっかり食べることが健康の基本と思い込んでいませんか？お腹が空いてなくても3食食べることを徹底していませんか？あまりお腹が空いていないけれど情性で食べる人少なくないはずです。

しかし、実は免疫細胞である白血球は満腹状態では活発に動きません。白血球は体内に入った異物を食べて攻撃しますが、血糖値が上がるとその能力は通常の半分くらいに落ち、結果として免疫力も落ちてしまいます。無理に断食する必要はありませんが、空腹でなければ必ずしも3食取る必要はありません。



## ② 休みにダラダラするのはもったいない！ 休日は予定入れまくって充実した毎日を送ろう！ 実は間違い！？

解説：平日は仕事や家事などに精を出し、休日も予定を詰めまくって充実させるのは確かに充実していて楽しいかもしれませんが、しかし毎日仕事に家事にプライベートにと体を動かしていたら、心は満たされても体が休息する時間がなく、疲れが溜まって免疫力も低下します。大切なのは適度に休息を取ることです。

休みのたびに必ずしもダラダラする必要はありませんが、たまには1日家で休んだり、日中は出掛けても早めに帰宅して睡眠を十分取ったりと体を休ませる時間を確保することも大切です。



### ③休日も早起きして 生活のサイクルを乱さない！実は間違い！？

解説：生活サイクルを守ることが大事とよく言われていますが、だからと言って「休日前に寝るのが遅くなってもいつも起きる時間にアラームを設定する」これは免疫力を下げる行動です。睡眠時間が6時間未満の人は7時間以上の人と比べて風邪にかかる確率が4.2倍になることが最近の研究で分かっています。

しかし睡眠時間は長すぎてもよくありません。7～8時間が理想的です。生活サイクルよりも睡眠時間に注視しましょう。



### ④お風呂は熱～い湯に首まで浸かりましょう！ 実は間違い！？

解説：体を温めることは健康のためにとてもいいことです。しかし42度以上の熱すぎる湯は逆効果となります。特に高血圧の人は、血圧が上昇し心臓や血管に負担をかけるため、心筋梗塞など血管系の病気を招く恐れがあり、危険です。

お風呂のお湯の温度は40度に設定し、体温を上げて36.5度～37度でいることを心掛けましょう。



### ⑤熱が出たらとにかく解熱剤飲んですぐ回復！ 実は間違い！？

解説：発熱は体の中で免疫細胞が戦っている証拠です。体温が上がると免疫細胞が活性化するため、ウイルスや細菌への攻撃力が上がります。このときに解熱剤を飲み、熱を下げるように働きかけるとウイルスや細菌の退治が中途半端になり逆に熱を下げるのに時間がかかってしまう場合があります。免疫細胞がウイルスや細菌を退治すると、体は発汗して体温を下げます。汗をこまめに拭いて安静に過ごしましょう。

