

# リハビリテーションだより 3月号

## ～免疫について～



新型コロナに対するワクチン接種による免疫獲得がテレビのニュースでも話題になっています。

今回はその免疫についてご紹介したいと思います。免疫とは、体内に異物(細菌やウイルスなど)が侵入してきたときに排除する機能で、一人一人が感染しにくい身体作りをして自己免疫を高めることが大切です。

### 免疫には

粘膜免疫 口、鼻、目、腸管などの粘膜から異物が侵入するのを防ぐ

自然免疫 体内に侵入した異物に対してすぐに攻撃をする

獲得免疫 一度体内に侵入した異物を記憶し再び侵入したときに効果的に働く

#### ワクチンによる免疫



### 免疫が低下する原因

生活習慣の乱れ 慢性的なストレス 喫煙習慣 体の冷え

過度な運動 (マラソンや激しい筋力トレーニングなど)

### では 免疫を高めるには

**しっかりと食べる** 次の物を積極的に食べましょう

栄養成分	代表的な食材
ビタミンA	にんじん、豚・鶏レバー、ホウレンソウなど
ビタミンC	ピーマン、キウイ、ブロッコリー、レモンなど
ビタミンE	かぼちゃ、アーモンド、胚芽、油、せん茶など
発酵食品	納豆、キムチ、みそ、漬物、ヨーグルトなど

**しっかりと寝る** 6時間以上寝る必要があります

**しっかりと笑う** バラエティーを見る 会話を楽しむ

**体を温める** 入浴時は湯舟に入る

温かい食事や飲み物を摂取する

足三里

三陰交

ツボを押して見て下さい



**適度な(中強度)運動** ウォーキング 犬と散歩などをしましょう



1日の歩行(歩数)目安

20~64歳 9,000歩(男性) 8,500歩(女性)

65歳以上 7,000歩(男性) 6,000歩(女性)

20分程度速歩きをしましょう  
(1分間に120歩程度)

これ以上歩いても免疫を高める効果に変化はありません。(参考:病気や病態に応じた歩行(歩数)の目安)

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	ねたきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護 認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) 心疾患(狭心症、心筋梗塞) 脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、 乳がん、子宮内膜がん) 動脈硬化 骨粗鬆症 骨折
7,500歩	17.5分	サルコペニア(筋減少症) 体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	高血圧 糖尿病 脂質異常症 メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧) 高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	肥満

このご時世、外出を控えている人も多いですが、適度な運動をしないと体力や免疫は低下します

ウォーキング・散歩コース、時間を考えておこなうことをおすすめします。

マスク 手洗い 手指の消毒も忘れなく

リハビリテーション科 田中 喜代茂