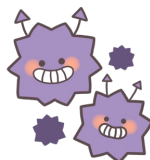


免疫って、どんな働きをしているの？ 知っておきたいからだの力



免疫とは、体に入ってきた病気のもととなるウイルスや細菌を見つけて、追い出したり、増えるのを抑えたりする仕組みです。鼻やのど、皮膚などは、そうしたウイルスなどが体の中へ入ってくるのを防ぐ「最初の門」です。それでも体の中に入ってきた場合には、免疫の働きによって「これは自分の体に必要なものではない」と見分けて対応します。

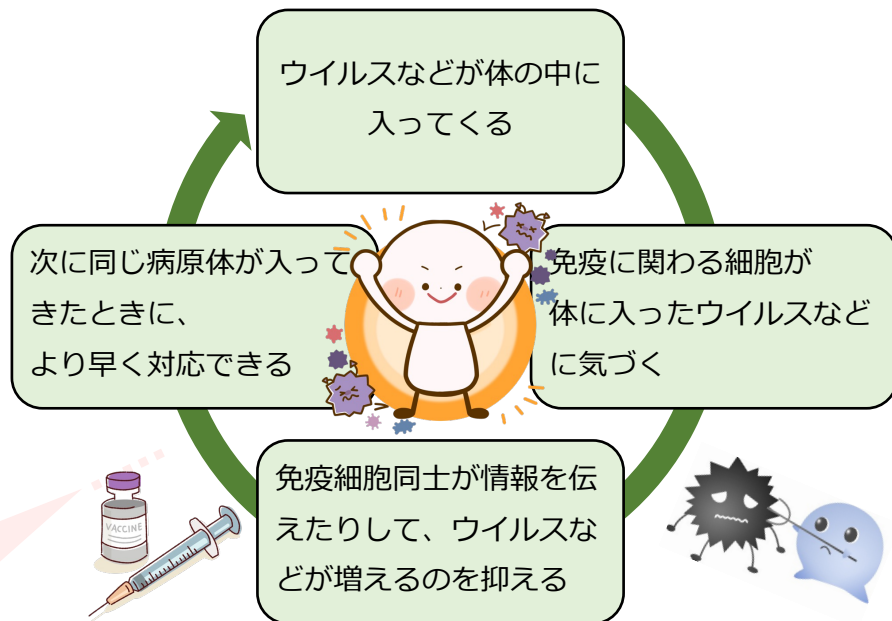
免疫は、特別な場所にあるものではなくて血液やリンパ、白血球などが協力しながら、体の中を見回っている仕組みです。

だから、ワクチンが大切！

ワクチンは、免疫に病原体の特徴を「知っておいてもらう」ための方法の一つです。

ワクチンを受けても感染を完全に防げるとは限りませんが、発症や重症化を防ぐ助けになります。

インフルエンザなどの予防接種については、体調や持病なども含めて、医師や施設に相談しましょう。



免疫が働きやすいからだをつくる



ごはん、魚、肉、卵、大豆製品、野菜、果物など、いろいろな食品から栄養をとりましょう。毎食、完璧な食事をする必要はありません。



水分は、体のさまざまな働きを支えています。一度にたくさん飲もうとするより、少しずつ、こまめにとることを意識しましょう。



座りっぱなしの時間を少し短くすることを意識してみましょう。テレビを見ているときに足首を動かしたり、立ち上がるときに少し背筋を伸ばしたり、少しだけ動きを足しましょう。



口は、食べ物だけでなく、空気の通り道でもあります。歯みがきや入れ歯のお手入れ、舌や口の中を清潔に保つことは、口腔内の状態を整えるために大切です。

免疫の働きは、年齢とともに少しずつ変化します。

若い頃と比べると、免疫が病原体に反応する速さや強さが変わり、感染したときに回復するまで時間がかかることがあります。年齢を重ねたら免疫がなくなるわけではありません。

大切なのは、「免疫を特別に強くする」ことよりも、普段からからだがかちゃんと働ける状態を保つことです。食事、休養、体を動かすこと、水分、口の中の状態など。一つ一つは小さなことでも、毎日の体調を支えることにつながっています。

疲れている日は「休む」のも対策です。体調がいつもと違うときには、無理をしないことも大切です。何かいつもと違うなという時は教えてください。

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メール：inami@rehapride.co.jp

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783