



☆

★ 岩手産業保健推進センター メールマガジン 第48号

★

☆

●2012/10/20

★

★

☆

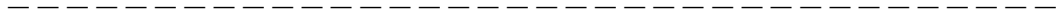


いつも岩手産業保健推進センターをご利用いただきありがとうございます。
朝晩の冷え込みが強くなってきましたね。電車の中では咳をする人もおり
マスク着用者も目立ってきました。風邪、インフルエンザ対策をしっかりと
早目に準備しましょう！

岩手産業保健推進センター／メンタルヘルス対策支援センター



◆◇◆◇◆◇ ホット一息 ◇◆◆◆◆◆



風邪の季節がやってきました！「免疫力」をアップして病気を防ぎましょう！

昨年TBSテレビの「週刊健康カレンダー！カラダのキモチ」免疫力アンチ
エイジング大作戦で、免疫力年齢チェック方法、免疫力アップ方法について
放送されました。
ご覧になった方も多いと思います。その中から少し抜粋してみました。

【 免疫力細胞の働きが落ちる原因 】

- ①加齢 ②ストレス ③運動のし過ぎ ④睡眠不足 ⑤偏った食生活

【 免疫力チェックをチェックしてみよう！ 】

- ①口内炎が起きやすい ⑤眠れなくて悩んでいる
- ②肩こりや腰痛がある ⑥笑うことが少なくなってきた
- ③便秘や下痢気味である ⑦2日休んでも疲れが取れない
- ④周りの人より寒く感じることが多い ⑧食欲がない

【 さあチェック！ あなた免疫力年齢は何歳？ 】

- 当てはまる項目なし ⇒ 実年齢より若い可能性あり
- 1項目当てはまる ⇒ 年相応
- 2項目当てはまる ⇒ 実年齢+4歳
- 以降、1つ当てはまるごとに+2歳

【 免疫力アップ方法！ 】

1、《乳酸菌》

東海大学医学部教授の古賀泰裕先生によると、腸の中は身体の中でも免疫細胞が最も多くいるところだそうです。NK細胞やT細胞の70%は腸の中で生息しています。そのため、乳酸菌で腸の中の悪玉菌を追い出すことで免疫細胞の働きをよくすることができるのです。

2、《ベータグルカン（βグルカン）》

東京薬科大学薬学部免疫教室の大野尚仁先生によると、βグルカンはキノコ類

などに多く含まれる炭水化物の一種なんだそうです。
免疫細胞にはβグルカンをきちんとくっつけるような鍵穴があり、その鍵穴にベータグルカンがくっつくと免疫細胞が活性化するのです。

3、《ヒートショックプロテイン入浴法》

ヒートショックプロテインとは、ケガ、病気、ストレスなどで傷付いた身体を修復し守るために作られるタンパク質。体内にヒートショックプロテインが多ければ免疫力が高まり、病気になりにくい・疲れにくいなどの効果が期待できます。またヒートショックプロテインがNK細胞とT細胞の働きを活発にする効果も期待できます。

愛知医科大学医学部泌尿器科の伊藤要子先生によると、ヒートショックプロテインは熱を加えることで最も効果的に増加するそうです。自宅でも少し熱めのお風呂に入るだけでもいいそうです。

伊藤先生の研究によると、40度なら20分間、41度なら15分間、42度なら10分間の入浴でヒートショックプロテインを増加させることができるそうです。

(何でも、その効果は3～4日程続くとか・・・)

如何でしたか「免疫力」(^ ^)

免疫力は18歳をピークに年々下がり、50代では約半分まで落ち込むとか。

そして、免疫力の低下とともに病気に罹患する可能性が増加するようです。

乳酸菌、キノコ(βグルカン)、ヒートショックプロテイン入浴法などによって「NK細胞」「T細胞」を活性化させ、免疫力をアップして病気を予防しましょう！ p(^ ^)β



★このメールは、配信専用アドレスからお送りしておりますので、このまま返信しても受付けできませんのでご注意願います。

★メールマガジンの配信申込みは、当センタートップページからどうぞ。
》》》 <http://www.sanpo03.jp/>

★メールアドレスの変更、配信停止などにつきましては、
<http://www.sanpo03.jp/mailform/example.html>「お問合せメールフォーム」のご用件欄にご希望事項を記載の上、お送り下さい。

★ご意見、ご要望、お問合せ等につきましても、「お問合せメールフォーム」にてお願いいたします。



独立行政法人労働者健康福祉機構 岩手産業保健推進センター
020-0045 岩手県盛岡市盛岡駅西通2丁目9-1 マリオス14階
電話 019-621-5366 / FAX 019-621-5367
ホームページ <http://www.sanpo03.jp/> E-mail iwate@sanpo03.jp