

# 緊急事態宣言「⑤ 身体を守る“免疫力”」

— 感染防止 私たちにできること —



“知ってほしい” 私たちにできることを徹底しましょう！

合言葉は「いつでもマスク」

ストレスを避け・適度に運動し・体温を少し上げ・規則正しい生活を。今こそ、“当たり前”の生活を常に大切にして、身体をウイルスから守る『免疫』の働きを維持することが肝要です。

**一人ひとりが、感染症対策を徹底・持続することが何よりも重要**

## 血液やリンパの流れを良くして免疫力を高めるポイント

免疫細胞のリンパ球は、血管とリンパ管を介して全身をパトロールし、ウイルスを撃退

### ストレスを、できるだけ避ける！

- ・ ストレスがたまると、免疫細胞を減少するホルモンが作られ、風邪やヘルペスの原因に
- ・ ストレスを避ければ、血管やリンパの流れを良くし、全身パトロールで病原体を撃退する



### 適度な運動は、免疫にはプラスに！ ・ ・ やり過ぎは禁物！

- ・ 心拍数が増えて血液やリンパの流れが良くなり、免疫に良い影響を及ぼす
- ・ 筋肉や骨からのホルモンが分泌し、免疫をうまく働かせ病原体を抑制する



### 体温を少し上げると、リンパ球の機能が高まる！

- ・ 体温を少し上げるためには、適度な運動に加え、入浴をお勧めします
- ・ 入浴時の温度は熱すぎず（40度前後）ストレスにならない程度にすることが肝要



### 免疫機能をバランス良く保には、体内時計を乱さないように！

- ・ 体内時計は私たちが生活を維持していくため極めて大切で、狂うと免疫力が低下します
- ・ 朝日は網膜を刺激、体内時計に朝を伝達し正常に時を刻みます、遅寝遅起きは禁物です

