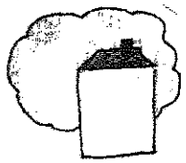
うしさんNEWS

2019.11.5
保体委員会
3-3, 2-3
1-3
NO.272

もうすぐ冬。
□□□□
に気をつけて！



鼻やのどが
□□□□すると
ウイルスなど を追いだす
線毛の働きが鈍くなる。



部屋が□□□□
するとウイルスが
部屋中に
広がってしまう。

ウイルスや細菌を！ 侵入させない 粘膜免疫（ねんまくめんえき）

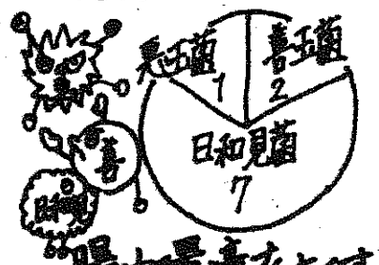


体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘液でブロック。体の外に追い出します。
特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。

腸の調子をよくして免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



- 善玉菌 … 免疫力をアップする
- 日和見菌 … 善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えると一緒に悪さをする
- 悪玉菌 … 免疫力をダウンさせる

腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう

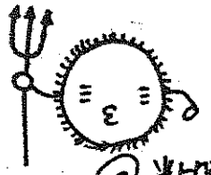
善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう
○ヨーグルト、チーズ、みそ、納豆、キムチなど



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

カゼ・インフルエンザのシーズンに備えて 免疫力を高めておこう





ウイルスや細菌を やっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

免疫細胞を"元気"にして免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きも活発にするためのポイントは？



特に、たんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を直接し、活動を活性化します。

平熱が36度より低いと、血流が悪くなり、免疫力が下がると言われています。

ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われています。