

# ほげんたより11月

なぜ・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**

ウイルスや細菌を

## 侵入させない 粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。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。1,000 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

## 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。

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。

白血球たちの働きを活発にするためのポイントは？

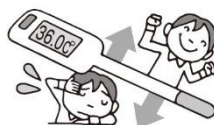
免疫細胞を元気にして  
免疫力を高めよう

バランスよく食べよう



特にたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を 36 度以上に保とう



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。

ストレスを発散しよう



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。

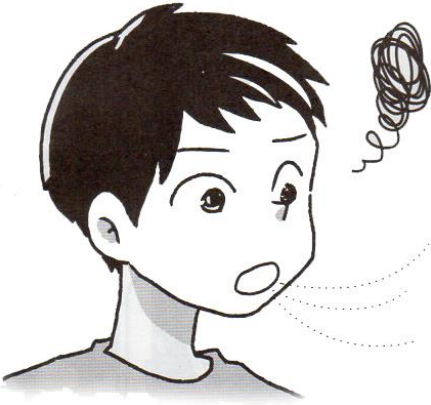
# 口呼吸より鼻呼吸が GOOD

## カゼ・インフルエンザ

……鼻呼吸のいいところ……

### フィルターがある

空気の中には、目に見えないけれど、ちりやほこり、ウイルスや細菌でいっぱいです。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘膜から出るベタベタした粘液や線毛の動きで知らないうちに飲み込まれ、無力になります。



### 加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで温めます。また鼻の中は湿っているので、空気の湿度も上がります。こうしてウイルスが苦手な高温多湿の環境ができあがります。

……口呼吸のダメなところ……

ウイルスを追い出す線毛は、のどにもあります。でも口呼吸でのどが乾燥すると、線毛はへたっとうまく働きません。ウイルスや異物がたっぷりの乾いて冷たい空気が、直接体の中に入ってしまう。

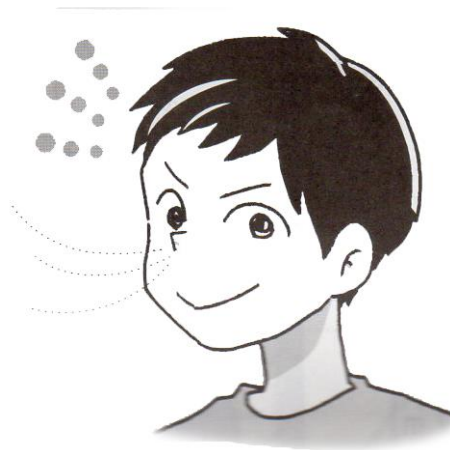
## 口の健康

……鼻呼吸のいいところ……

だ液で口の中がうるおいます

……口呼吸のダメなところ……

口の中が乾燥して、だ液が減ってしまいます



## だ液がなぜそんなに大事なの？

### むし歯や歯周病を予防

だ液は食べ物のカスを洗い流すだけでなく、食後に酸性になった口の中を中和して、むし歯ができにくい環境をつくれます。また、だ液の中のミネラルは少しのむし歯なら元に戻してくれます。

それに、歯垢の中の歯周病菌が増えないように、口の中を浄化しているのもだ液です。

### 口臭を防ぐ

口臭の原因は口の中の細菌が増えること。だ液の働きで細菌が増えるのを抑えます。

だ液はよくかむとたくさんでます