

いま巷で話題を集める、

# 免疫力と「体温」の関係

**体**温は健康状態を知るもっとも重要なバロメーター。ことに免疫力と相関性が高い。「体温が1°上がると免疫力は5~6倍になります。なぜ体温が上がると免疫力が高まるのか？理由は大きく2つある。

**第一の理由**は体温が上がると血液の循環が良くなるから。血行が促されると免疫の主演となる白血球がカラダの隅々までスムーズに移動できるようになり免疫力が上がる。**もう一つの理由**は酸素活性の上昇。酵素は体内のさまざまな代謝を調整しているが38度くらいまではその活性は体温に比例する。酵素の働きが活発になると、白血球を中心とする免疫システムも円滑に働くようになり免疫力が一層アップする



2020/5/27 by 建康委員

6月の旬の食材

いんげん・えだ豆  
みょうが・しそ  
おくら・にんにく  
ぜんまい・トマト  
ピーマン・パプリカ  
レタス・新しょうが  
あんず・びわ  
うめ・さくらんぼ  
パイナップル  
あわ・いぼだい  
いわし・えぼだい  
かます・さわら  
すずき・めばる

**免疫力を向上**させてくれるのだ。

に安静時に生まれる熱が増えて体温を押し上げていくだけでも増量&強化可能。筋肉が増えるほど中心に年1%ずつ筋肉が落ちる。筋肉は筋トレをしないに減る一方。30歳以降運動不足だと足腰を

**なるほど!**

で は、どうすれば体温が上がるの  
だろうか。それは、  
1日1回でも体温を上げる習慣作  
り。例えばウォーキングやジョギ  
ングは血行を良くして体温をあげてくれる。30  
分のウォーキングでも1度ほど体温はあがる。  
その他入浴法や食生活に気をつけるだけでも体温  
は上げられる。大事なのは**平熱を恒常的に上げる**  
努力。その鍵を握るのは**筋肉**である。体内で熱を  
作っているのは肝臓や腎臓そして筋肉。筋肉は使  
わないと減る一方。30歳以降**運動不足**だと足腰  
を中心に年1%ずつ**筋肉が落ちる**。筋肉は筋トレ



体温が**1度**下がると  
免疫力は**30%**ダウンする

体温が**1度**上がると  
免疫力は**5~6倍**になる



なつかしの写真館

**Check!**

**コロナとの闘い「長いマラソン」**

新型コロナウイルスは、疲れたり油断してしまうと、感染が一気に広がり、医療崩壊や社会混乱が生じますワクチンは見つかるかもしれませんが、今後より進化して強くなったウィルスがやってくるかもしれません。これから冬にかけて、インフルエンザも出てきます。免疫力を強化するより生き残る道はないでしょう。これを機に生活習慣をかえてみるのも良いでしょう。いつパンデミックが発生しても耐えられるよう、準備しておきましょう。マスク・消毒液の確保、栄養、睡眠は十分とりましょう

**豆知識**

マスク着用中は雑菌でいっぱいなんです。吹き出物、赤みが出やすくなります。良いバクテリア、悪いバクテリアが肌の表面に分布して、常在菌のバランスを崩してしまうので、取れん化粧水をつけて肌を整えましょう。

