

# 免疫力を上げる方法



今年も新型コロナウイルス禍で年明けですが、  
ビタミンD以外にも免疫を上げる方法を教えてください。



冬ですので、気になるのが低体温です。体温が1度下がるだけで免疫力は30%も低下するといわれますので、なるべく体は温かく保ちたいものです。個人差はありますが、36.5度あたりが一番免疫が活性的しやすいようです。基本はタンパク質をきちんと取り、熱を発生させる筋肉を運動でつけることですが「分かってはいるけどすぐにはで

きない」ものです。とりあえず、食事では高知の特産品のショウガ、あるいはネギやニンニクですね。ニンニクは臭いですが、食後には緑茶を飲んだり入浴で汗をかけば少しましです。



両得です。また入浴も冬の定番。シャワーで済ますより、4度のお湯で15分の半身浴がお勧めです。さらに運動なら、気軽にできるゆっくりめのスクワットでも大腿(だいたいい)太ももなどの太い筋肉を使うのでお勧めです。続いて三つの首「首、手首、足首」の保温も大事です。最後に、気持ちもやはり冷えて低体温では

免疫が落ちます。ストレスを取り除き、大笑いしたり、何か好きなことに1、2時間没頭するのもいいですね。家にいることが多いので、ここぞとばかり趣味に熱中してはいかがでしょう? 身も心もホット(Hot)したいものですね。



朝倉病院  
理事長/院長  
田辺 裕久さん