

# 夏の免疫力

～冷えと腸～



暑い季節は、知らず知らずのうちに生活リズムが乱れがちになります。冷房のある快適な室内で過ごす時間が増え、冷たい飲み物や食事をする機会も多くなりますよね。そんな夏の過ごし方が、私たちの体にどんな影響を与えているのか。今回は「冷え」と「腸」に目を向けながら、夏の免疫力について考えてみましょう。



## 年齢を重ねると 冷えやすくなってしまう原因

### 調整機能の低下

自律神経の衰えによって、内臓の働きが低下。それに伴い交感神経の働きが強まると、やがて交感神経の防御力が低下し、体から熱が逃げやすくなる。頭はのぼせるのに、手足が冷たいということも。

### 基礎代謝量の低下

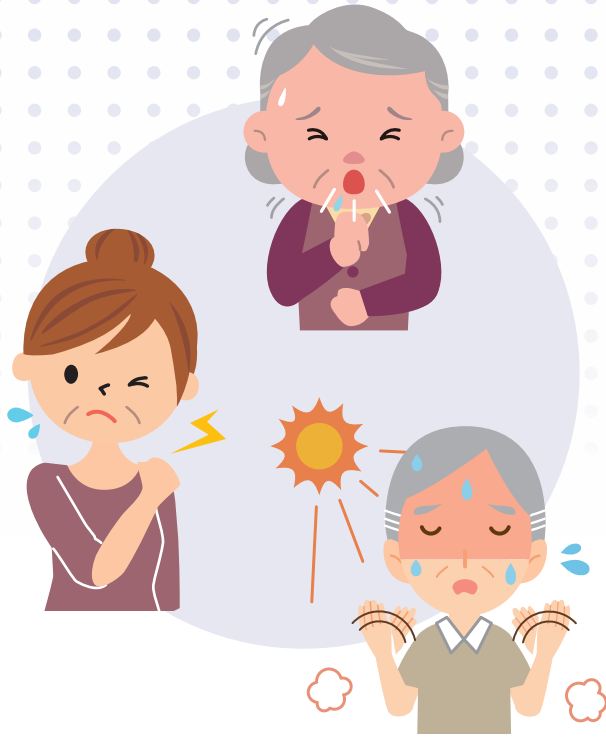
加齢とともに筋肉量が減ると、基礎代謝量も減り、熱を生み出すことができなくなる。血流も悪くなるので、手足に冷えがたまりやすくなる。

### 視床下部の低下

体温の調節やホルモンの分泌などを行う脳の視床下部が加齢とともに衰え、作り出す熱の量が減る。

## 夏なのに 体が冷えるのは なぜ？

人の体には、意識しなくても体温を一定に保つ仕組みがあります。寒さを感じると血管を広げて血液をめぐるせ、体を温めて平熱を保つという機能が生まれつき備わっているのです。しかし、年齢を重ねると冬だけでなく夏であっても冷えるを感じる人が増えてきます。それには、次のようなことが考えられます。



## 体が冷えると 免疫力は下がる

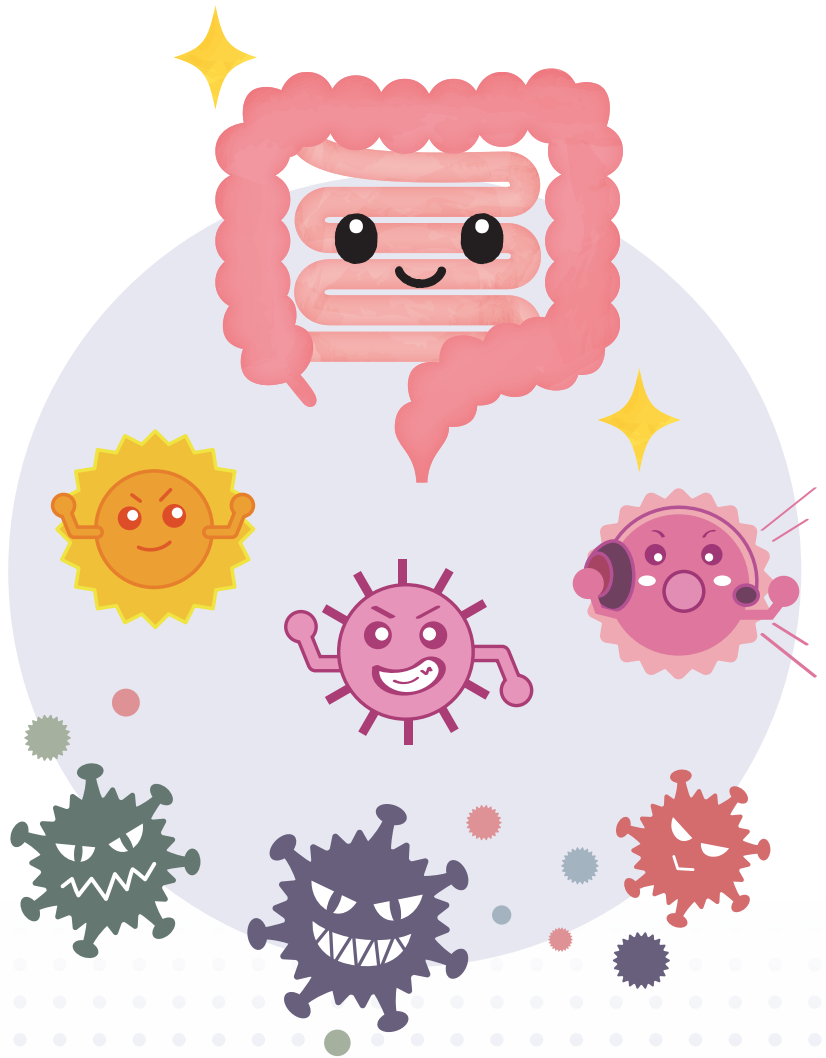
体が冷え、血流が悪くなると、免疫力が低下しさまざまな病気が起こりやすくなります。風邪をひきやすい、肩こりや腰痛が悪化するといった事だけでなく、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの重

篤な病気につながるケースもあります。また、冷えやすい人は体温調節がうまくできないので、特に夏場は熱中症にも注意が必要です。

## 免疫力に 関わる腸

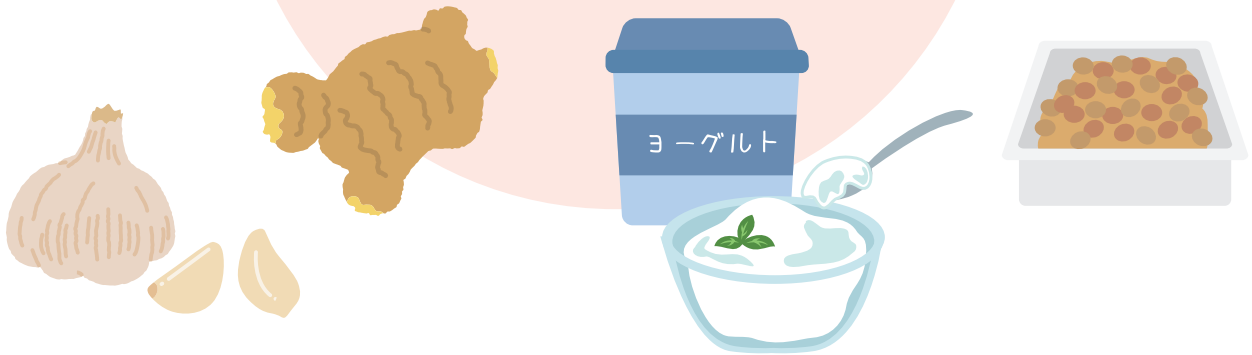
さて、体の冷えは免疫力が低下し、さまざまな不調を呼び起こすとお伝えしました。これは、免疫細胞の約7割が腸に存在していることが関わっています。有害な細菌やウイルスが体内に入り込むと、腸の中では免疫細胞が情報を伝える物質を放出します。

それを受け取った腸壁の細胞が、抗菌作用のある物質を分泌し、侵入してきた外敵に対処します。しかし、体が冷えてしまうと臓の働きが低下してしまうため、当然腸の働きも衰えてしまいます。結果、免疫力が低下につながるのです。



## その① 体を動かす

免疫力を上げるには、冷えを改善するのが大切なポイントです。まずは運動を習慣にすることで、熱をつくり出して全身を温めるだけでなく、自律神経のバランスを整えて、冷えを根本的に改善していきましよう。室内でも手軽にできるラジオ体操や、涼しい時間帯であればウォーキング、他のことをしながらでもできるストレッチなど、スポーツよりも軽い運動を行ってみましよう。特に、下半身の冷えが強いという人は、お尻の筋肉をほぐすようなストレッチがおすすです。



## その② 腸を整える

腸を温め、腸内環境を良くすることが、免疫力を上げることにつながります。「腹巻きやカイロを使って外からお腹を温める」「締め付けのキツイ服装をやめる」「腸をマッサージする」など、できることから始めてみましょう。また、体を温める生姜やんにく、基礎代謝を上げるたんぱく質を含んだ食品、腸内細菌をサポートする発酵食品は積極的にとりたい食材です。暑いからといって、薄着で過ごしたり冷たい食べ物ばかりとるのは、腸のためにもやめましょう。