



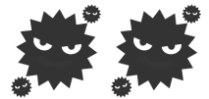
寒い日も多くなってきましたね。風邪引きさんもちらほら増え始めてきました。免疫力を高めて風邪に負けない体づくりをしていきましょう。今回は、そんな免疫力のお話とそこに関連した睡眠のお話です。生活リズムが乱れやすい定時制のみなさん！仕事をするにも勉強をするにも体は資本ですよ！なかなか取り入れるのは難しいかもしれませんが、出来るところから、自分の身体のメンテナンスをしてみてくださいね。

## 免疫力を高めよう

免疫力とは、体内に入ったウイルスや細菌、異物などから自分自身の体を守る力です。「自然免疫」と「獲得免疫」に分けられます。自然免疫とは私たちがもともと持っている、体の中に侵入した病原体を排除する免疫機能です。自然免疫とは、生まれつき持っている免疫系。獲得免疫に先だって発動される初期生体防御システムを言います。一方、獲得免疫とは、いろいろな抗原に感染することで身につく免疫系で、自然免疫系で撃退しきれない場合に動き出す免疫機能を言います。

### 免疫力が下がると？

免疫力が低下すると、体の中に入ってきた病原体に対して、敵かどうかの判断がうまくできなったり、攻撃力が弱くなったりします。その結果、風邪をひきやすくなったり、様々な病気にかかりやすくなってしまいます。



### 免疫力を高める方法



とにかく笑う



ストレスをためない



適度な運動



バランスの良い食事



適切な睡眠



体温をあげる

睡眠は、心身と脳の疲労を回復させるために必要なものです。特に脳にとっては、睡眠は唯一の休息であり、眠っている間に記憶の整理をしたり、筋肉をリラックスさせます。他にも免疫物質の分泌を促進させるなどの役割があります。睡眠はノンレム睡眠（深い眠り）とレム睡眠（浅い眠り）を約90分のサイクルで繰り返しています。最初のノンレム睡眠がとても重要と言われ、この時にぐっすり眠れると良い睡眠となると言われています。また、目覚めのタイミングも重要であり、レム睡眠が終わるタイミングで目覚めるのが良いと言われています。

### あなたの睡眠度チェック

- スムーズに入眠できる
- 少なくとも前半の2時間半はぐっすり眠れている
- 眠りの後半には夢をみたり、うつらうつらした感じがある
- 途中で目覚めることが少ない
- 気持ちよく目覚めることができる
- 昼食後以外は日中に眠気がない

※すべて当てはまるなら、良質の睡眠が取れている証拠！当てはまる数が少ない人は、生活習慣の見直しを図ってみましょう。

### 良い眠りのためには

- (1) 朝は決まった時間に起きる 太陽の光を浴びよう
- (2) 夕食は遅くとも寝る2~3時間前までに 消化の負担を減らそう
- (3) 入浴は寝る1時間前までに  
熱いお湯に入浴すると、体が活動モードになって眠りにくいよ
- (4) 眠りに適した環境づくり 寝る前から少し部屋を暗くしてみよう
- (5) 寝る前までゲームやパソコンはしない  
光刺激で、脳や身体を緊張！目が冴えてスムーズな入眠が出来ないよ

夜間定時制でも  
朝起きて夜寝る生活に！

