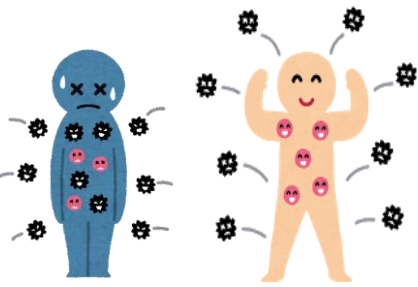


免疫力を高めよう！

免疫とは

- ウイルス・細菌などから体を守ろうとする働きのこと。
- 変質した自己細胞（がん細胞など）から守る働きをする。
- 体の中には、白血球という免疫を担う細胞がある。
白血球数は、健診で血液検査をするとわかり、正常値は 3500～10000 個/mm³。
ヘビースモーカーはやや高値となりやすい。
- 免疫システムは、自律神経の支配を受けているので、持続的な強いストレスにより、免疫細胞の働きを低下させることもある。



免疫系のバランスがくずれると

- アレルギー 風邪 インフルエンザ 自己免疫性疾患など
健康な人でも細胞増殖過程でエラーを起こせばがん細胞化する。
- がん細胞化しても、ナチュラルキラー細胞やリンパ球などの免疫細胞が、がん細胞を排除する機能が働いていると、増殖を防げる。



免疫系のバランスを下げる要因



ストレス



睡眠の乱れ



喫煙



運動不足



過度の飲酒



バランスの悪い食習



環境など



免疫系のバランスアップ

体には恒常性を保とうとする働きがあります。
免疫系のバランスを下げる要因（左下）が無いかを確認し、それを出来るだけ減らすことが大切です。
今の状態を知った上で、自分に必要な取り組みを日々の生活に取り入れてみませんか？

ストレスをためない



質の良い睡眠



禁煙



適度な運動



適量の飲酒



バランスの良い食事



ゆっくり休む



プラス

+ 年に一度の健康チェック

★特定健診（40歳～74歳 国保加入者は 自己負担 1500円）

★高齢者健診（75歳以上は無料）

★がん検診等

ナビ
申込み方法などは「けんしんNAV1」「広報ずし」をご覧ください。

返子市福祉部国保健康課健康係 046-873-1111

