

免疫力を高める 入浴



なぜ入浴が大切か

入浴には全身の血行を良くし、免疫細胞の働きを活発にする作用があります。入浴することで体温は上がり、1度上がると免疫力は**5~6倍**になると言われています。低体温がなぜよくないとされるのでしょうか。

体温が下がると血流が悪くなり、血液中の白血球の中にある免疫細胞が身体の隅々に行き届かなくなり結果として**免疫力も低下**します。仮に体内に異物を発見しても、素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなってしまいます。

まずは自分の平熱を知り、血流をよくすることが、免疫力向上につながります。



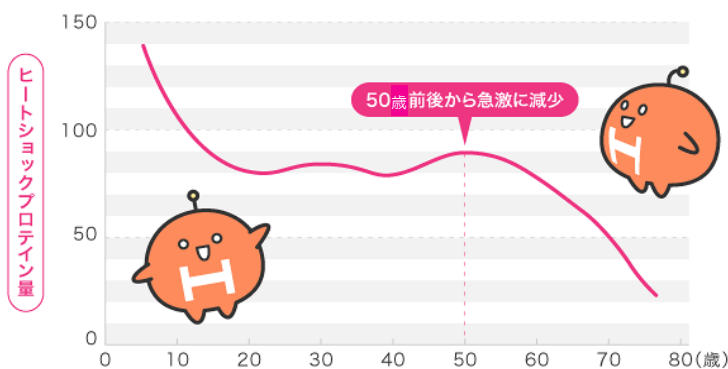
ヒートショックプロテインでコロナウイルス感染予防・コロナうつ予防

ヒートショックプロテイン(HSP)は、ストレスから私たちを守ってくれるタンパク質です。医学博士の伊藤要子先生によると、口や鼻の粘膜細胞などへのウイルス感染を防御する作用があるので、新型コロナウイルス感染の予防が期待できます。HSP 入浴法では、ウイルスが感染した細胞を攻撃するリンパ球を増加し、効率よく HSP を増加できる入浴法です。最近では、コロナストレスや不安の長期化による「コロナうつ」が増えています。精神科医師と伊藤要子先生の共同研究で以下のことが明らかになりました。

- ①うつの患者さんは HSP が低下
- ②HSP を増加させることでうつ症状が改善

すなわち HSP の減少がうつ発症に関与し、脳の神経細胞をもストレスから守っているのです。HSP 入浴法は、「コロナウイルス感染の予防」だけでなく、「コロナうつの防御」にも役立ちます。自宅で簡単にできる『HSP 入浴法』を家族で楽しく実践し、長期化するコロナパンデミックを乗り切りましょう！

年齢によるヒートショックプロテイン量の変化



出典：ストレピアヒートショックプロテイン研究所

モノレコ

50歳を機に急激に減少し免疫力が落ちる一方、50歳代からコロナ感染者の重症化率が高まるので、**ヒートショックプロテインは50歳以降の方にオススメの効果的免疫up方法**です。



免疫力を高める、超簡単な入浴法

①湯船につかる！

血管を広げ、血行を促進、疲労を回復する効果があります。

②水分をきちんととる！

入浴後は相当量の水分が失われ、放っておくと血液の流れが悪化します。

③お風呂から出る前に足首を冷やす！

入浴後、足のスネから足先にシャワーで水をかけると、末端の血流が刺激され、血液を押し出すポンプ機能が良くなります。

もう少し頑張れる人へ！さらなる免疫力UPのHSP入浴法

◎HSP入浴法のレジメ

- ・入浴は 40°Cの湯温なら 20分、41°Cなら 15分、42°Cなら 10分
- ・体温は 38°Cを目指す
- ・肩まで浸かる全身浴が基本
- ・入浴後は、身体の水分をよく拭き取り、10～15分間 37.0～37.5°C保って保温
この時、大量に汗が出るので、水分補給を忘れずに
- ・回数は、週 2～3回がオススメ

ヒートショックプロテイン (HSP)入浴法での 加温温度と加温時間の目安

湯船の温度	入浴時間	体温38°C + 汗 めやす
40°C	で 20分	+ 保温 (10-15分) 大量の汗が出るので 水分補給 を忘れず！
40°Cで	15分(入浴剤)	
41°C	で 15分	
42°C	で 10分	

・高齢者、体力に自信がない、不安な人は**半身浴**がおすすめ
・決して無理をしない。



しっかり身体を温め免疫力を高めましょう！

