



# 睡眠と免疫力

免疫力を保つには、睡眠も大切であることをご存じですか？

細菌やウイルスに対する抵抗力（免疫力）は、睡眠中に維持・強化されています。睡眠中に増える「成長ホルモン」が傷んだ細胞の修復と疲労回復に大きな役割を果たしているのです。また、免疫の調整には自律神経が関係しています。睡眠不足は自律神経の乱れをおこします。自律神経がうまく働かないと免疫力が落ちて、風邪をひきやすくなると言われています。

免疫力を保つためには…

## 睡眠時間の確保と睡眠の質の向上

### 朝

- ・決まった時間に起床
- ・太陽の光を浴びる
- ・朝食を食べる



### 日中

- ・家事・趣味など何らかの活動をする
- ・人と話す



### 夕～夜

- ・軽い運動をする
- ・お風呂はぬるめ（40℃）
- ・決まった時間に就寝
- ・寝酒は厳禁！



良い睡眠で免疫力アップ！

