

# げんきな免疫だより

健康推進課(保健センター内) ☎(93) 8300

クイズ  
?

免疫アップで得られる  
効果のうち、  
間違っているのはどれ？

- A** 肌の調子が良くなる
- B** 目の疲れが軽くなる
- C** 肌にも目にも効果がない

免疫は体全体の調子をサポートし、  
肌や目の健康に影響を与えます。肌は  
外部からの侵入を防ぐバリアとして  
機能し、免疫がその役割を支えています。  
そのため免疫が低下すると、肌トラブルが起こりやすくなります。目の疲れは、免疫の強化によって軽減できることが研究で示されています。適切な睡眠やスマホの利用時間を制限する  
だけでなく、免疫を高めることが目の健康にも役立ちます。

〔出典〕 Morita Y, et al. Nutrients. 2018;10(8):1058.

〔出典〕 小林弘幸氏著書「名医が教える免疫力が上がる習慣」  
(日本ヘルスケア協会監修全国統一免疫対策テストより)

これまで掲載した全14問で「免疫力がアップすることで得られる効果」や「免疫力をアップするための生活習慣」をお伝えしてきました。  
免疫力を維持・向上するために、バランスの良い食事、適度な運動、湯船につかって十分な睡眠をとり、よく笑う生活を日々の生活の中で一つでも意識して健康の土台を作ていきましょう。

こた  
答えは…  
**C** 肌にも目にも  
効果がない

