



からここ通信



2026年6月号

こころとからだの免疫力アップ特集

前期の始まりから、早いもので2ヶ月が経とうとしています。
「そろそろ慣れてきたかな？」と思う反面、体調を崩しやすいのが6月です。
夏本番を前に、こころとからだの免疫力をつけましょう。

なぜ「こころ」と「からだ」の両方が大事なの？

私たちの体の中では、ウイルスなどと戦う「免疫細胞」が24時間働いています。しかし、この細胞たちは非常に繊細です。からだの冷えや栄養不足が続くと、細胞の動きが鈍くなります。ストレスや悩み事で心が疲れると、自律神経が乱れ、免疫の指揮命令がうまくいかなくなります。

つまり、「からだのケア」は「こころの余裕」を生み、「こころの安定」が「からだの免疫」を強くするという、素敵なサイクルができています。

実践！今日から始める「整え習慣」

① 「発酵食品」と「旬」を味方につける

免疫細胞の約70%が集まる「腸」を元気にしましょう。

おすすめ：味噌汁、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を1日1つ取り入れましょう。

プラスα：今の時期なら、トマトやアスパラガスなど、旬の野菜は栄養価が非常に高く、抗酸化作用もバツグンです。



② 「3つの首」を温めて、血流アップ

体温が下がると免疫力は大幅に低下すると言われています。

冷房で冷えた室内では、ストールやひざ掛けなどを上手に使い、首・手首・足首を冷やさないようにしましょう。

暑熱順化（体を暑さに慣らすこと）のためには、夜はシャワーだけで済ませず、40度前後のお湯に10分～15分ほどゆっくり湯船に浸かるのが理想的です。



③ 「ため息」を「深呼吸」に変える

ストレスを感じた時、無意識に呼吸が浅くなっていませんか？

方法：鼻から深く吸って、口から「ふうっ」と長く吐き出します。

効果：吐く息を長くすると、リラックス効果で副交感神経が優位になり、免疫細胞が活性化します。

こころの「免疫力」をアップしよう!!

「最近、ちょっとしたことで落ち込みやすい」「嫌なことがあると、ずっと引きずってしまう」そんなときは、こころの免疫力が少し弱っているサインかもしれません。

からだの免疫がウイルスから守ってくれるように、こころの免疫は「ストレス」からあなたを守り、へこんでも元に戻るのを助けてくれます。

今日からできる「こころのケア」で、免疫力を高めてみませんか？

① 「自分へのダメ出し」を減らす

こころの免疫を一番下げってしまうのは、実は「自分を責めること」です。

ミスをしたときに「なんて自分はダメなんだ」と責めるのは、ケガをした場所に塩を塗るようなもの。

そんなときは、「もし友達が同じ状況だったら、なんて声をかけるかな？」と考えてみてください「大変だったね」「次はこうしてみよう」という優しい言葉を、そのまま自分にもプレゼントしてあげましょう。



② 「小さなハッピー」を思い出す

私たちの脳は、放っておくと「悪いニュース」ばかりを探すクセがあります。

免疫を上げるには、1日の終わりに「今日あった良かったこと」を3つだけ思い出してみてください。

- ☆ 晩ご飯が美味しかった
- ☆ 欲しかったペンケースを買った
- ☆ 誰かと挨拶を交わした



こんな些細なことでOK。良いことに目を向ける習慣がついて、ストレスに強くなります。

③ 「しんどい」を外に出す

風邪をひきそうなときに「無理」は禁物ですよ。こころも同じです。

「今、ちょっとしんどいかも」と誰かに話したり、ノートに書き出したりして、外に吐き出す（デトックスする）ことが、一番の予防になります。



こころの免疫力は、毎日少しずつ育てていくものです。「自分ひとりでは元気が戻らないな」というときは、学生相談室へ「こころのビタミン補給」をしにきてくださいね。とりとめのない話をするだけでも、こころの免疫はアップしますよ。



保健センター 保健室・学生相談室

場 所：9号館1階

開室時間：平日 9:00～17:00 土曜 9:00～12:00