



こころの安心 相談窓口  
エイジェック 新宿本社  
担当: 鈴木・古山

エイジェックグループの皆様、こんにちは、「こころの安心 相談窓口」です。  
エイジェックグループは10月から新年度が始まります。職場環境の変更や業務の引継に加えて、新型コロナウイルス感染拡大の防止にもまだ注意が必要ですので、気が休まらない時期になるかもしれません。自分が思っている以上に疲労やストレスが蓄積している可能性があります。心身のケアを意識するようにしましょう。  
今月号は【**ストレスと免疫力の関係**】についてお伝えします。

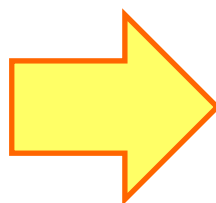
### ストレスと免疫力の関係

過度なストレスは、メンタル面（精神面）に対してだけでなく、新型コロナウイルス等の病原体の侵入や増殖を防ぐ免疫機能にも悪影響を及ぼすという調査結果があります。

**心理的ストレスが免疫に影響を与えるのは、自律神経の変調や乱れが要因です。緊張や興奮している時は副交感神経よりも交感神経が優位に働くため、自律神経のバランスが崩れて、免疫細胞の動きが低下してしまいます。**よって、疲労を溜めたり、強い心理的ストレスを受けると、免疫低下につながります。

疲労を溜めたり、  
強いストレスを受けると・・・

免疫力が低下し、  
感染症にかかりやすくなる可能性あり！



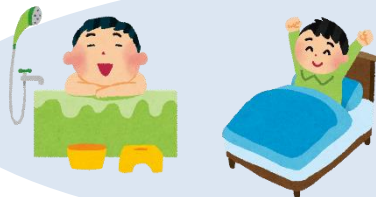
### 免疫低下の防止、免疫力を高めるためには？

ストレスによる免疫の低下を防ぐ、または高めることができる方法は、リラクゼーション法や特定の食品成分の摂取があります。心理的ストレスが高くなると、夜の眠り・睡眠に問題が起こり、睡眠障害が免疫低下を引き起こします。睡眠の質を高めるリラクゼーションとして「**入浴**」が有効であり、**就寝の90分前に入浴すると眠りの質が高まります。**また、副交感神経が優位になり、水圧による血液循環の促進で筋肉疲労も和らぎます。**免疫アップ、ストレス改善で取り上げられることが多い食品成分「乳酸菌類」があります。**乳酸菌は、**心理的ストレスが高まる時期の1か月ほど前から継続的に摂ると効果的です。**

過大なストレスや疲労を抱え込む前に、リラクゼーションや体内から役立つ可能性がある食品を積極的に取り入れて、ストレスケアと免疫アップに取り組んでいきましょう。

#### リラクゼーション：入浴

#### 食品：乳酸菌類



その他  
乳酸菌飲料

**就寝の90分前が効果的です。**  
良質な睡眠を取りましょう。

ヨーグルトやチーズ等の**乳製品**、ぬか漬けやキムチ等の**発酵食品**には、**乳酸菌が多く含まれています。**

出典：NIKKEI STYLE ストレスで低下する免疫力 入浴や乳酸菌でセルフケア

#### 「こころの体温計」

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

気になることがあるときは、  
心の健康状態を確認してみましょう。  
睡眠の状態もチェックできます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

[counselor@agekke.co.jp](mailto:counselor@agekke.co.jp)

