

# 「睡眠」は、 免疫力UPにも かかわっている！

免疫力とは、私たちの体にもともと備わっている、  
病原体から体を守る力のこと。

睡眠は免疫力アップにもかかわっています。

風邪をひきそうな時でも、一晩寝て朝起きたら治ってしまったという経験がある人は多いのではないのでしょうか。これは、ただ休んだからということだけでなく、寝ている間に体がメンテナンスされ、免疫力が高まったからです。免疫は、ウイルスなどの外敵から体を守るだけでなく、体内で発生したがんも退治する働きを持っています。免疫力を高めるには、質の良い睡眠を充分とる必要があります。質の良い睡眠をとることによって、私たちは自分自身の体を守っているのです。



根来 秀行(ねごろ・ひでゆき)教授  
医師 医学博士  
ハーバード大学医学部客員教授

東京大学大学院医学系研究科内科学専攻博士課程修了。  
ハーバード大学医学部客員教授、ソルボンヌ大学医学部客員教授、フランス国立保健医学研究機構客員教授、杏林大学医学部客員教授、奈良県立医科大学医学部客員教授、事業構想大学院大学理事・教授。  
東京大学医学部第二内科・腎臓内分内分泌内科講師、ブリュッセル自由大学医学部客員教授、ミラノ大学医学部客員教授、東京医科歯科大学医学部臨床教授などを歴任。  
国内外のトップアスリートのアドバイザーも務める。