

With コロナ初めての冬到来！岡本のあったかアイテムで寒さ対策！

岡本 EC サイト特集

「足をあたためて寒さ対策 秘訣は“首”にアリ！」展開開始！

免疫力アップの鍵は「温活」！コロナに負けない体作りを 監修/温活ドクター石原新菜先生

国内靴下売上高 No.1^{*}のレッグウェア製造卸販売・岡本株式会社（本社：大阪市西区・本店：奈良県広陵町、代表取締役社長：岡本哲治）は、公式通販サイト(<http://shop.okamotogroup.com/>)にて、**お勧めのあったかアイテム**をご紹介します EC サイト特集「足をあたためて寒さ対策 秘訣は“首”にアリ！」の展開を 2020年12月17日(木)15:00より開始します。

※2020年8月7日付 織研新聞による



EC サイト特集「足をあたためて寒さ対策 秘訣は“首”にアリ！」では、大人気のフットカバー「脱げないココピタ」レディースあったか素材(超深履き)、“足もとから、ちょっといいこと”がコンセプトの「靴下サブリ」シリーズの「まるでこたつソックス」「す〜とおやすみ めくもりソックス」、現代のハイミセス・シニア層に向けた「はくらく 2重編みソックス」、大人の女性にこそ試してほしいインナースパッツ「くろぱん 素肌ごこち」など、岡本お勧めのあったかアイテムを多数ご紹介します。

免疫力アップの鍵は「温活」！コロナに負けない体作りを 監修/温活ドクター石原新菜先生

今年、新しい生活様式で初めての冬を迎えます。「新型コロナウイルス」と「インフルエンザ」のダブル流行が懸念され、その対策として免疫力の強化が注目されています。冬場になると、なぜ免疫力が下がり、これらの感染症が流行しやすくなるのでしょうか？理由とその対策を温活ドクター・イシハラクリニック副院長 石原新菜先生に伺いました。

寒さ・乾燥というストレスが免疫力低下の原因に

冬に免疫力が低下してしまう原因は、寒さと乾燥です。気温の低下で冷くなった空気が肺に入ると、肺の免疫力が低下してしまいます。また、目、鼻、口、気管支、肺などの粘液には、「IgA 抗体」という免疫物質が含まれており、様々な感染症から私たちを守ってくれていますが、空気が乾燥して粘液が減ると免疫物質も減少。更には粘液というワンクッションがなくなるため、ウイルスがダイレクトに細胞に入ってしまうのです。

免疫力アップの鍵は「温活」！

免疫力アップのために大切なのは「温活」です。体温が 1℃上がると、免疫力が 30%アップすると言われています。風邪などで熱が出るのは、体温を上げて免疫細胞(白血球)の働きをよくするため。体温が上がると血液の流れがよくなり、免疫細胞の働きが活性化されて免疫力が高まるのです。具体的な対策としては、「頭寒足熱ファッション」と「一日一汗(いちにちひとあせ)」がお勧めです。



頭寒足熱ファッション

「頭寒足熱ファッション」は、下半身をとにかくしっかり温めること。腹巻、スパッツ、レッグウォーマー、あたたかい靴下などを着用し、上半身は暖房や上着で調整できるようにしてください。女性にとって大切な臓器、子宮や卵巣は下半身にあるので、下半身を温めて体のめぐりと臓器の働きをよくして下さい。また、腸は最大の免疫器官と言われており、全身の免疫細胞の7割が腸に存在しているので、温めて働きを良くすることが大切です。また、腸内の善玉菌が増えると免疫細胞を刺激して免疫力がアップしますので、腸内環境を整えることも意識しましょう。

また、3首といわれる「首、手首、足首」もしっかり温めてください。3首といわれる部分は、脂肪が少ないために熱が逃げやすくなっています。東洋医学では、首から「風邪(ふうじゃ)」という冷たいものが入ってきて風邪を引くといわれていますので、温かい靴下やレッグウォーマーと共に、外に出るときには必ずマフラーや手袋なども着用してください。

一日一汗 (いちにちひとあせ)

運動や入浴で汗をかくと一時的に体温が上がった状態になり、免疫細胞の活動が5〜6倍になるといわれています。この状態は1〜2時間しか続かないのですが、この間に免疫細胞が一気にウイルスやばい菌などと戦ってくれます。また入浴は、お風呂で湯気を吸って粘膜を潤わせる時間でもあります。気道、気管支、気管、鼻腔などに異物の排出機能を持つ繊毛細胞がありますが、粘膜が潤うとその働きがよくなり、吸ってしまったほこりやウイルスが細胞に入る前に外に押し出してくれます。運動でも入浴でも、1日1度は汗をかいて、ウイルスに負けない体を作りましょう。



体を温める食べ物

私は風邪気味の時には、味噌汁に生姜やネギを沢山入れていただきます。発熱してしまう前に、体を温めて免疫力を上げるためです。また、冬の鍋料理はとても理にかなっています。例えば、にんじんには「IgA抗体」を作るビタミンAに変化するβカロテンが含まれ、ネギはアリシンという辛味成分が免疫細胞を刺激して血行を促進、きのこ類には免疫力を高めるビタミンDが豊富、白菜、キャベツもビタミンC、食物繊維が豊富で腸内環境もよくなる。それぞれの食材が免疫アップ食材で、更に食物繊維が善玉菌を増やしてくれるので鍋料理は最適です。そこに、にんにくや生姜を入れると更に効果が期待できます。

今はコロナやインフルエンザにかかってしまうのが怖いと思っている方が多いと思いますが、もしかかってしまってもひどくならないための免疫力、体力をつけることが大切です。今回お話した「頭寒足熱ファッション」「一日一汗」「体を温める食べ物」などのコロナやインフルエンザに負けないための対策が、生活習慣病や他の感染症など、この先の病気の対策にも繋がる「健康の基本」となります。今回の冬に限らず、習慣として是非続けてほしいと思っています。

【石原新菜先生 プロフィール】

イシハラクリニック副院長、ヒポクラティック・サナトリウム副施設長健康ソムリエ講師 <https://kenkosommelier.jp/>
医学生時代の頃から自然医学の泰斗で医学博士の父、石原結實と共にメキシコや英国の病院などを視察し、自然医学の基礎を養う。現在は父の経営するクリニックで漢方薬処方を中心とする診療を行うかたわら、テレビ・ラジオへの出演や、執筆、講演活動なども積極的に行い、「腹巻」や「生姜」などによる美容と健康増進の効果を広めることに尽力している。二児の母、また女性としての視点からアドバイスにも定評がある。著書に13万部を超えるベストセラーとなった「病気にならない蒸しショウガ健康法」(アスコム)、「一週間で体が変わる『温め美人』生活」等、約40冊がある。テレビ東京「主治医が見つかる診療所」レギュラー出演。



【EC サイト特集「足をあたためて寒さ対策 秘訣は“首”にアリ！」概要】

特集名：足をあたためて寒さ対策 秘訣は“首”にアリ！

(<https://shop.okamotogroup.com/f/dsd-021066001-->)

内容：靴下の岡本 公式通販サイトにて、お勧めのあったか商品をご紹介します

期間：2020年12月17日（木）15：00～

＜主な特集掲載商品＞



脱げないココピタ
レディースあったか素材
(超深履き)



靴下サブリ
まるでこたつソックス/
す〜とおやすみぬくもりソックス



はくらく
2重編みソックス
(メンズ・レディース)



素肌ごち
(2分丈ブラック)

【会社概要】

会社名：岡本株式会社 / OKAMOTO CORPORATION

創業：1934年（昭和9年）

設立：1948年10月（昭和23年）

事業内容：各種レッグウェアの製造卸販売

（紳士・婦人・子供靴下、パンティストッキング、タイツ、編み技術を利用した関連商品）

本社：〒550-0005 大阪市西区西本町1丁目11番9号

本店：〒635-8550 奈良県北葛城郡広陵町大字大塚150番地の1

資本金：9,744万円

代表者：代表取締役社長 岡本哲治

従業員：429人（グループ計：1,470人 2020年4月現在）

売上高：421億円（2020年3月期連結）

販売先：全国主要量販店、スポーツアパレル等

【お客様からのお問い合わせ先】

岡本株式会社 お客様相談室 TEL:0120-551975

平日 10:00～17:00（土・日・祝日、年末年始・夏期などの特別休業日を除く）