

ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ
TMG

Vol.46
2022年2月発行

感染症から身を守るために 免疫力を高めよう

冬は寒さや外出不足などで、免疫力が低下しがちです。感染症を予防するためにも、基本的な感染予防はもちろんのこと、体が持っている免疫力を高めることも大切です。



感染症の予防に大切な免疫力

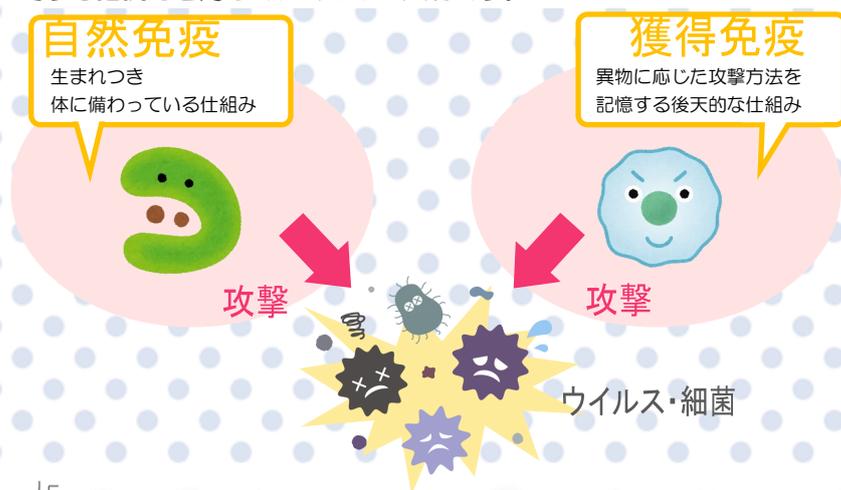
免疫力は、体の中に入ったウイルスなどの病原体に抵抗し、排除する力です。免疫には、誰にでも備わっている**自然免疫**と、過去の感染の経験などで得た**獲得免疫**があります。免疫力が低下していると、風邪などにもかかりやすくなるほか、病状が重くなってしまう恐れがあります。感染症を予防するためにも、自然免疫の働きを高め、細菌やウイルスに対する抵抗力を高めておくことが大切です。

自然免疫

生まれつき
体に備わっている仕組み

獲得免疫

異物に応じた攻撃方法を
記憶する後天的な仕組み



免疫力 チェックリスト

免疫力が低下していないか確認してみましょう。当てはまる項目が多いほど、免疫力が低下している傾向があります。

- よく風邪をひく、治りにくい
- 疲れやすい
- 倦怠感がある
- 口内炎がでしやすい
- 肌が荒れている
- 体が冷えている
- 日中も眠い
- 気分が落ち込みやすい
- 便秘がち、または下痢になりやすい
- ストレスを感じている



免疫力アップのために大事な4つのこと

運動

ウイルスが侵入してきたときに戦う免疫細胞は、運動することにより活発に働くようになります。**ウォーキングなど、無理なくできる運動を維持すると効果的**です。ちなみに過度な運動は逆に免疫力を下げるので、あくまで適度に、ほどほどにおこないましょう。



睡眠

睡眠が足りないと免疫力は低下します。アメリカの研究によると睡眠時間が6時間未満の人が風邪になる確率は7時間以上の人に比べて4.2倍高いことがわかっています。夜ぐっすり眠れなかったとしても、**短時間昼寝をする、目を閉じて横になる、うたた寝をするなどでも効果はある**と言われています。



食事

体に良いからと特定の食品を多くとるより、**多くの食品をバランスよくとることが免疫力アップに繋がります**。6つの基礎食品からバランスよく食べましょう。

1群 肉・魚	4群 淡色野菜・果実
2群 牛乳・乳製品	5群 穀類・いも類
3群 緑黄色野菜	6群 油脂製品

笑顔

笑うことによって身体に悪影響を及ぼす物質を攻撃してくれるリンパ球の一種のナチュラルキラー細胞の働きが活発になります。たとえ、わずか**5分間作り笑いするだけでも副交感神経が優位になったり、本当に笑った時と同じ効果が期待**できます。



〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 1-3F M7102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院