

寒い冬を乗り切る！免疫力アップの鍵

段々と寒くなり、季節が秋から冬へと変わりはじめています。温度変化も激しく、体調を崩している方もいらっしゃるのではないでしょうか。
今回は「免疫力」をテーマに、免疫力を高めて元気に過ごすための生活のコツをご紹介します。

免疫力とは

体内に病原菌などの異物が侵入した時に抵抗して打ちかつ力のことと免疫力といいます。また、異物に対して抗体を作り、病気になるのを防ぎます。

免疫力を高めることで、ウイルスが体の中に入ってきたとき、そのウイルスを倒すので、病気になりにくくなります。



免疫には、生まれつき体に備わっている「自然免疫」と体に侵入した異物を記憶し、対処できるように学習する「獲得免疫」の2つの仕組みがあります。

この2つの免疫がうまく作用して病気から私たちの身を守ってくれています。

免疫力アップの鍵

① 睡眠の質を高める

質の良い睡眠は、リンパ球(免疫細胞の1つ)の増加や細胞の成長や修復、疲労回復、自律神経を整えることにもつながります。

② ストレス解消と「笑い」を取り入れる

ストレスを溜めてしまうと自律神経が乱れ、免疫力が落ちます。「笑う」ことは、ストレスの低減や免疫力を高めるだけではなく、免疫システム全体のバランスを整えます。また、「笑う」と、脳内の鎮静作用のあるホルモンの分泌を促進するので、健康のためには必須です。



③ 体を温める

体温が低いと、血流が悪くなるため、ウイルスなどが体に入り込んで免疫細胞がウイルスに到達するまで時間がかかってしまったら、働きが弱まったりします。

【体を温める方法】



◆ お風呂は湯船に浸かる。

◆ 靴下やレッグウォーマーを履く等、足元を温める。

◆ 温かい飲み物を飲む。ココア、ゆず茶、生姜湯、紅茶がお勧め。アルコールなら、ホットワインが良いでしょう。※コーヒーは逆に体を冷やすので避けましょう。

④ 適度な運動

適度な運動は、自律神経のバランスを整え、体温を上昇させ、ストレスを解消し、免疫力を高めます。ぜひ、日常に取り入れましょう。



◆ 散歩やウォーキングを平日(仕事の息抜きなどに)と休日に1回ずつ行う。

◆ お風呂上りにストレッチやヨガを行う

◆ 週に2回ラジオ体操を行う



運動を習慣化することで続けやすくなりますので、同じ時間、同じ曜日、食事や入浴後、といった、決まった時間やタイミングで行うと良いでしょう。

⑤ 1日3食バランスの良い食事を行う

バランスの良い食事とは、「炭水化物」「タンパク質」「ビタミンやミネラル類」がそろっていることです。

◆ 炭水化物：主食(ご飯やパン、芋類など)

◆ タンパク質：主菜(肉、魚、卵、大豆食品など)

◆ ビタミンやミネラル類：副菜(野菜、海藻など)

⑥ 腸内環境を整える

善玉菌(ビフィズス菌)を増やすことは、悪玉菌の増殖を抑えて腸の活動を活発にします。また、善玉菌自体を構成している物質が免疫力を高める効果があります。



【善玉菌を増やすための食事】

◆ 発酵食品(善玉菌、乳酸菌を多く含む)：ヨーグルト、納豆、キムチ
◆ 食物繊維の豊富な野菜：豆類、きのこ類、ごぼう、白菜、バナナ
◆ オリゴ糖(善玉菌をエサにして腸内環境の改善に役立つ)：きなこ、ごぼう、玉ねぎ、納豆、はちみつ

※善玉菌については次号で詳しくとりあげます。



いかがでしたでしょうか。日々の生活で取り入れていることもあれば、まだ試していないこともあると思います。ぜひ、今日から1つ追加して実践してみてください。

(小林彩)

参考：(株)保健同人フロンティア

<https://www.humanfrontier.co.jp/>

selfcare/2020/11/post-

秋・冬に気をつけたい《やけど》

朝晩寒くなり、暖房器具を使用する季節になりました。同時に、やけどが増える季節でもあります。今回は、やけどの予防と対策についてお知らせします。

やけど対策では、危険を未然に防ぐことが重要です。小さな子どもや高齢者、ペットのいるご家庭では、火や熱湯、暖房器具の扱いに十分気をつけましょう。

やけどを未然に防ぐ方法

【キッチン編】



・ガスコンロ

コンロで火を扱う時は、衣服の袖口などに引火しないように注意しましょう。

また、天ぷらなどの際は、油ハネに気をつけましょう。袖口に腕カバーをつけることや、コンロを使用中には、他の人を近づけないといった対策が有効です。

・鍋・やかん・ポットなど



熱い鍋などを持ち運ぶ時には、周囲に人がいない事を必ず確認しましょう。

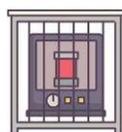
・炊飯器



炊飯器から噴き出す熱い蒸気に注意しましょう。炊飯器は、子どもの手の届かない場所に置きましょう。

【リビング・ダイニング編】

・ストーブ・ファンヒーター



屋内のストーブやファンヒーターは、子どもが近づかないように防護柵などで囲いましょう。また、ストーブの上にはやかんなどを乗せないようにしましょう。

・アイロン



子どものそばでアイロンを使用することは避けましょう。また使用後には不安定な場所や、子どもの手が届く場所には置かないようにしましょう。

・熱い料理や飲み物など



熱い料理や飲み物は、不安定な場所には置かないようにしましょう。持ち運ぶ時には必ず周囲を確認しましょう。

【バスルーム編】

お風呂のお湯を沸かすときは、必ず浴槽のふたを閉めましょう。また、子どもや高齢者にお湯の温度などを確認させないようにしましょう。浴槽でのやけどは広範囲に及ぶことが多く、重症になることがあります。



低温やけどの危険性

「低温やけど」とは、皮膚が暖房器具などの熱に長時間接触することで起こる疾患です。



暖房器具は寒い日にはとても心地よく感じられます。しかし、長時間浴び続けると皮膚の奥(深層)を傷つけてしまい、最悪の場合、皮膚の壊死(えし)などにつながる恐れもあります。

暖房器具や使い捨てカイロなどは、使用方法をよく確認し、長時間の使用は避けましょう。また血流の悪い方や糖尿病の方は、特に低温やけどを起しやすいので注意しましょう。

注意が必要なお器具



・使い捨てカイロ
カイロを皮膚に直接当てるのではなく、衣類の上から当てましょう。

・湯たんぽ、あんか、電気あんか
タオルやカバーなどで本体を包んでもやけどをする場合があります。寝る前に最初に布団に入れて温めておき、寝るときは布団から出しましょう。

・電気毛布、こたつ、ホットカーペット
電源をつけたまま眠らないようにしましょう。タイマー機能などがあれば活用しましょう。

《やけどの応急処置のポイント》

① すぐに冷やす

水道水や、濡らした清潔なタオルなどで患部を冷やします。15〜30分が時間の目安です。

② 衣服は無理に脱がさない

やけどでは無理に衣服を脱がさずに、服の上から水をかけて冷やしましょう。

③ 腕時計や指輪、ネックレスは外す

腕時計や指輪類は血行を妨げ、回復を遅らせます。また、やけどでは患部が腫れるため、すぐに外しましょう。

④ 水ぶくれ(水疱)はつぶさない

水ぶくれが破れ、傷口から雑菌が入ると、症状悪化の危険性があります。

⑤ 広範囲のやけどへの対処法

広範囲のやけどは患部を清潔なタオルなどで覆い、水をかけて冷やします。

⑥ 患部を清潔に保護し、病院へ

冷却後は、患部を清潔なタオルなどで覆い、医療機関を受診してください。

やけどの危険性は、私たちの身近なところに潜んでいます。正しい知識や対処法を知り、寒い冬に備えましょう。

(田邊)

【参考資料】第三共ヘルスケア

日本皮膚科学会HP

編集後記

昔から使われていることわざに「桃栗三年、柿八年」というものがあります。

実は、私の家には小さな柿の木があるのですが、何年前にうっかり近くで除草剤を使ってしまい、それ以来、葉も幹もすっかり元気がなくなっていました。

このまま枯れてしまうのでは、と心配していたのですが、この夏の異常な暑さがどう影響したのか、今年はずいぶん久しぶりに実をつけています。まだまだ小さく、色味もぼんやりしていますが、日ごとに色づいていく様子に早く実れ、早く実れと「一日千秋」の思いで見守っています。じっくり待つのも意外と楽しいものです。

甘いかわいかわい食べられないと分かりませんが、絶対に甘いハズと期待に胸を膨らませています。

(塩原)

