

特集：打倒！フルロナ！今こそ高めよう免疫力

みなさんは、「フルロナ」という言葉を知っていますか？ インフルエンザの「フル」とコロナの「ロナ」を合わせてできた造語です。これらを予防するには、感染対策が大切ですが、どんなに注意してもすべてのウイルスを排除して生活することは難しいです。体に入ってきてしまったウイルスと最終的に戦ってくれるのは、自分自身の免疫です。今冬は、このどちらかが流行しそうな気配です。今こそ免疫力を高めましょう。

免疫力を高める4つのポイント

① からだを温めること

外出を自粛しすぎて家から一歩も出ず、「不活動」状態になると、からだ冷え、免疫力も低下します。決まった時間に起きて食事を摂り、しっかりとからだを動かすこと、これがからだを温める一番の良策です。

② ストレスを減らすこと

精神的なストレスは免疫の最大の敵です。好きなテレビをみたり、趣味活動をおこなったり、いろんなことを我慢しすぎず、ストレスをためすぎないことが免疫力アップの鍵になります。

③ 腸内環境を整えること

皆さんは、全身の免疫細胞の60～70%が腸に集まっているということを御存じですか？ 腸は、食べ物と一緒に入ってくる病原菌やウイルスとの闘いに備えて、たくさんの免疫細胞を集め外敵の侵入に備えています。食べたり食べなかったり、偏食したりして不規則な食生活を続けていると、腸内環境が乱れ、ウイルス達は簡単に体内に侵入してしまいます。

④ 十分な休養と睡眠をとること

免疫は夜になると低下します。しっかり睡眠をとらないと、夜に低下した状態の免疫力の回復が遅れてしまいます。近年の研究では、睡眠時間が少ないほど風邪にかかりやすいということもわかっています。夜更かしや二度寝、朝寝坊はせず、日中はしっかり動き、夜はしっかり睡眠をとることを心がけましょう。



己斐・己斐上地域包括支援センターから皆様へ

いつもお世話になっております。コロナウイルス感染症が発生して早3年。皆様の生活も、我慢、我慢の連続だったのではないのでしょうか。なかなか収束の兆しが見えない中、様々な場所で様々な工夫をされて生活されている様子を拝見し、本当に頭が下がる思いです。当センターでは、そんな皆様の健康づくりのために、少しでもお役に立てるような情報を、これからも発信していこうと思っております。今後ともよろしく願いいたします。

今年も一年ありがとうございました。体調を整えて良いお正月をお迎えください。