

# 第2 向陽新聞



利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？  
先日まで暖かい日が続いておりましたが12月に入りグンと気温が下がり、寒さが増してまいりましたね。激しい寒暖差が続き、体調を崩される方が多くみえます。今年も残すところあとわずかとなりました。寒さ対策・体調管理を万全にして健康で明るい新年を皆さんで迎えましょう。

## ○感染症に負けないカラダを！免疫力をしっかりとつける生活習慣○

### ●感染症は、どこからやってくるのか

感染症の多くは、感染している人のくしゃみや咳から周囲に広がります。新型コロナウイルス感染症の場合も、感染者のくしゃみや咳、会話などによって出る飛沫（水分を含む粒子）を吸い込むことで感染します。飛沫が付いた手で口や鼻、目などに触れ、体内にウイルスが入り込んで感染することもあります。また、非常に人が多く、換気が悪いところなど、微小飛沫の密度が高い場所でも感染する可能性があります。新型コロナウイルスに感染しても、症状の出ない人が約半数ですが、症状が出る場合には、発熱や咳、のどの痛み、だるさ、頭痛や下痢などが見られ、風邪やインフルエンザの症状と似ています。また新型コロナウイルスでは、食欲がなくなり、息切れ（呼吸困難）が起きるといった症状も報告されています。これらの症状が、風邪やインフルエンザに比べて長く続く傾向にあるのが、新型コロナの特徴的な点です。

### ●予防のために必要なこと

感染リスクを減らすためには、「手洗い」と「消毒」、そして「人混みを避ける」ことが重要です。新型コロナ対策として皆さんもよくご存じだと思いますが、いわゆる密集した場所や、密閉空間、不特定多数の人との密接を避けるとともに、外出から戻ったら石けんを使っての手洗いや消毒をしましょう。新型コロナウイルスの外側は、油を含む膜でできていますから、石けんで手を洗うことで病原性が格段に減りますし、洗い流すことにもなります。マスクは、自分の感染を防ぐというより、相手を感染させないための予防手段です。通常の会話であれば、ロからの飛沫は2メートル以上飛ぶことはなかなかありません。また、飛沫を可視化した実験から、飛沫の拡散に関しては、片方がマスクをしていれば5割、双方がマスクをしていれば相乗効果で9割防げることが分かりました。お互いの距離を保つうえで双方がマスクをしていれば、飛沫はほぼ防げます。この新型コロナでは、感染しても無症状の人が一定数いることも分かっています。自分は元気だと思っているけれど、実は感染者かもしれない。そう思うみんなが予防の手立てをとることが大切なのです。マスクの材質は不織布でも、布でも問題ありません。ただし顔に密着していないと、すき間から飛沫が出てしまいますので、自分の顔の形に合わせて口の周辺をしっかりと覆え、付け心地のいいマスクを選びましょう。マスクをしていれば、手にウイルスが付着していたとしても、不用意に口や鼻に触ってウイルスを体内に入れたらという心配も避けられます。手洗い、消毒、人混みを避けるという防御策に加え、ウイルスに負けないように、体を健康な状態に保つことが大切です。それには体内時計を狂わせないことが肝要です。消化、吸収、睡眠など、体の働きはすべて体内時計に支配されていて、体を守る免疫機能も同様です。朝、早起きして太陽の光を浴び、食事をとり、夜は決まった時間に寝る。体内時計に従って行動することが、免疫機能の向上につながります。とはいえ、免疫力は、ただ高めればよいというものではありません。例えばアレルギーは、起こさなくてもいいものに対して免疫が反応している状態です。免疫機能は、年齢とともに弱くなる傾向がありますが、だからといってやみくもに免疫を上げるのではなく、免疫力をしなやかに維持し、フル活用できるようにすることが大事なのです。

### ●弱った免疫機能を高めることはできるのか？

免疫細胞を作る骨髄の造血幹細胞の分化能力は、加齢とともに低下し、その機能も落ちてしまいます。では、どうすればよいのでしょうか。免疫細胞の働きを取り戻すための方法は、いくつかあります。

#### [1] 運動をする

免疫系の細胞を刺激してくれる物質は、骨や筋肉からつくられることが分かってきました。適度な運動によって筋肉や骨が刺激を受け、免疫系の機能が落ちていた状態をもとに戻してくれるという働きが期待できます。運動は、ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。逆に、過度な運動をするとそれがストレスになり、かえって免疫細胞に悪い影響を与える可能性がありますので注意しましょう。

#### [2] 体温を高める

運動や入浴などで体温が上がると免疫細胞が動きやすくなります。風邪をひいたときに熱が出るのは、免疫細胞ががんばっているという意味に捉えることもできます。体温が上がると血流やリンパの流れがよくなり、その流れによって全身をパトロールする免疫細胞が、侵入してきたウイルスを捕まえやすくなります。

#### [3] バランスのよい食事と、腸内環境への気遣い

1つの食品で免疫機能を高めることはできません。バランスのよい食事をしていれば、からだに必要な糖分、アミノ酸、脂分、ビタミンなどは十分摂れます。規則正しい生活をおくり、食べ過ぎない、飲み過ぎないことを心がけ、空腹だからと一度にたくさん食べたり、食後すぐに寝てしまったりという過ごし方も避けましょう。食べた食品が効率よく消化吸収され、代謝をよくするという腸内環境を整える意識も必要です。ヨーグルトや納豆などの発酵食品を適度にとるのもおすすめです。

### ●過度のストレスに注意し、対策を習慣化する

過剰なストレスは、免疫細胞の機能を低下させます。ストレスがある時に風邪をひきやすくなったり、皮膚に不調が出たりするのはこのためです。しかし、ストレスを気にしすぎること、かえって健康に悪い影響を与える可能性もありますから、くよくよ考えすぎないほうが得策です。適度な有酸素運動を毎日続ける、入浴時にはシャワーだけでなくぬるめのお湯にゆっくりつかると、バランスのよい食事を規則正しく摂る。当たり前に聞こえるこれらのことを、1回、2回だけ意識して行うのではなく、日々習慣化し、続けていくことが大切です。

サワイ健康促進課コラム引用

# 令和6年 12月 第240号

## フラワーアレンジメント



上：フラワーアレンジメント教室では、ガーベラ・バラ・スターチスなど色鮮やかな花々を生けていただきました  
下：秋祭りは射的大会が行われ、利用者様に景品をプレゼントさせていただきました。後半はスタッフによるサザエさんダンス披露もありました♪

## ♪ 第2 向陽秋まつり



サザエさんダンス