



健サポだより



2021年度 第3号 11月発行

毎年秋から冬にかけてインフルエンザが流行する季節です。現在、流行中の新型コロナとインフルエンザはどちらも呼吸器感染症であり、症状がよく似ています。症状だけでこの2つの感染症を区別することは実際には難しいことが多いです。日本感染症学会によると、昨年心配されていた同時流行がみられなかったのは、COVID-19対策として普及した手指衛生やマスク着用、三密回避、国際的な人の移動の制限等の感染対策がインフルエンザの感染予防についても効果的であったと考えられています。またインフルエンザウイルスと新型コロナウイルスとの間にウイルス干渉※が起こった可能性もあるとしています。今年、インフルエンザは早期に流行が始まり、昨年流行がなかったために例年の1.5倍の大きさの流行になる可能性があるとして、インフルエンザワクチン接種を呼び掛けています。

感染予防対策をしっかり行い、免疫を高めてこの冬を乗り切りましょう！！

※ウイルス干渉とは、あるウイルスが流行すると他のウイルスが流行しないというものです。

<免疫力を強くしてウイルスに負けない体を作ろう！>

免疫力を高めることは、新型コロナウイルスに対する防御力を高めるだけでなく、さまざまな病気の予防につながります。

免疫力 低下していませんか？

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> よく風邪をひく | <input type="checkbox"/> 湿疹ができています | <input type="checkbox"/> 日中眠い |
| <input type="checkbox"/> 風邪が治りにくい | <input type="checkbox"/> 傷が治りにくい | <input type="checkbox"/> 気分が落ち込みやすい |
| <input type="checkbox"/> 口内炎が起きやすい | <input type="checkbox"/> 便秘や下痢をしやすい | |
| <input type="checkbox"/> 肌荒れがひどい | <input type="checkbox"/> 体が冷えている | |

これらに当てはまる方は、免疫力が低下している可能性があります。免疫力アップに努めましょう。



免疫力を高める方法① 食生活と腸内環境

食生活は、免疫を強くするうえでとても大切です。紹介する食材を取り入れながら、バランスよく食べましょう。また、腸内には免疫細胞が多く集まっていると言われています。腸内環境を整えることは、さまざまな病気への抵抗力をアップさせることになると考えられます。

《免疫力を上げる食材》

- ・たんぱく質の多い大豆製品、肉、魚、卵など
- ・ブロッコリー ・キャベツ ・トマト ・ニンジン ・納豆など

《腸内環境を整える食材》

- ・ヨーグルト(ビフィズス菌などの乳酸菌)や発酵食品(納豆、キムチ、味噌、甘酒など)
- ・食物繊維を多く含む食品(きのこ類、海藻類、ごぼう、豆類、イモ類など)
- ・マグネシウムを多く含む食品(アーモンド、プルーン、アボカド、ほうれん草、バナナ、きのこなど)

《体を温める食材》

- ・ショウガ ・ニンニク ・とうがらし ・こしょう など



方法② 唾液分泌

唾液には、殺菌・抗菌作用があります。

《唾液分泌を促す方法》

- ・食事はよく噛む
- ・ガムを噛む
- ・酸味のあるものを食べる、想像する
- ・唾液腺をマッサージ



方法③ 生活リズムを整えよう

生活リズムが整うことで自律神経のバランスがとれ免疫力UPにもつながります。

- ・起床後には十分な日光をあびる
- ・規則正しい3度の食事
- ・運動習慣(疲労感を感じない程度の運動習慣)
- ・シャワーではなく湯船につかる
- ・早めに寝る(十分な睡眠)

《睡眠のアドバイス》

- ・入眠前のスマホは避け、リラックスできる環境を作りましょう。
- ・飲酒は、眠りを浅くする原因になるので、飲みすぎに注意しましょう。



方法④ ストレス解消

強いストレスが続くと心身によくない影響を与えます。自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

《ストレス解消法の例》

- ・適度な運動
 - ・親しい人とコミュニケーション
 - ・笑う
 - ・音楽(聴く、歌う、踊る)
 - ・動物と触れ合う
 - ・自然を楽しむ
- など

《避けたいストレス解消法の例》

- ・暴飲暴食
 - ・過度な飲酒
 - ・過度な買い物
- など



<名寄の冬の過ごし方>

名寄の冬は、寒くて雪がたくさん降り積もります。

冬場は、明け方-30度近くまで下がっても日中は-5度くらいまで上がったたり、1日の気温差が25度くらいあっても普通です。夏冬の寒暖差60度という厳しい自然環境が特徴です。冬期間の積雪は平均約100cmです。冬に備えて防寒具(ヒートテック衣類、ロングブーツ、手袋など)・冬靴(滑りにくい靴)の準備をしましょう。



名寄は寒いだけではありません。

カーリング(道立サンピラーパーク内)やスキー、スノーボード(ピヤシリスキー場)も楽しむことができます。

極寒地ならではのサンピラーやダイヤモンドダストといった自然現象が楽しめます。



おまけ：路線バス『日進ピヤシリ線』のお得な情報

道立サンピラーパークやピヤシリスキー場での乗降は無料です！(他地区での乗降は通常料金)

(日進地区の公共施設利用促進のため、R4.3.31まで限定です)

🕒 スタッフの勤務時間が一部変更になりました 🕒

◇山中恵美(看護師):9:00~14:00

◆宮崎八千代(保健師):10:10~17:00

◇平野治子(看護師):14:00~17:00 **変更**

◆赤沼美郷(相談員):9:00~17:00

※来室時は事前にメールで予約をお願いいたします。

予約先：健康サポートセンター (kensapo@nayoro.ac.jp)