健康スイッチ

あなたの一歩が未来を変える

第６回　病気に負けないからだづくり



毎年 12 月から３月頃にかけて、インフルエンザの流行がピークを迎えます。
冬は何かと体調を崩しやすい時期ですので、今一度、ご自身の健康について見直しましょう！

■免疫力の低下に注意！



冬になると空気が乾燥し、喉の粘膜の防御力も低下します。
こまめな手洗い・うがいのほか、室内の湿度を 40%から 60%に保ち、必要に応じてワクチン接種やマスクの着用をするようにしましょう。

■かくれ脱水に注意！



気温が低くても、暖房の使用や空気の乾燥により、喉の渇きを感じにくいまま体内の水分が失われて脱水になることがあります。喉が渇く前にこまめな水分補給を心掛けましょう。
※目安：１日１～1.5 リットル（１時間で 100ml 程度飲むと達成しやすい）
※疾患等で水分摂取に制限のある方は、医師の指示に従いましょう。

■冬季バテ・冬季うつに注意！



日照時間の減少や自律神経の乱れによって、疲労感や気分の落ち込みが生じます。生活リズムを崩さないためにも、適度な日光浴やバランスのとれた食事、湯船につかるなどの入浴習慣を意識しましょう。

■ヒートショックに注意！



寒暖差によって血圧が急激に変動し、心臓や血管に強い負担がかかり、血管が詰まったり破れたりすることで、脳梗塞や心筋梗塞の発生リスクが高まります。
予防のためには、脱衣所や浴室を事前に暖め、お湯の温度は 41℃以下に設定しましょう。また、湯船に浸かる前は、足元から上半身に向かって温かいシャワーを当ててゆっくり体を温めましょう。

～健康な生活を送るための４本柱～

❶ バランスの良い食事

免疫力の低下を防ぐためにはバランスの良い食事が重要です。特に腸内環境を良くするために発酵食品（納豆、ヨーグルト、味噌、キムチなど）を取って善玉菌を増やすと、免疫細胞が活発になります。
その他、善玉菌の餌となる食物繊維やオリゴ糖などの補給、肉や魚、卵、大豆製品などの良質なタンパク質を取ること、抗酸化作用や粘膜維持に関わるビタミンＡ・Ｃ・Ｄ・Ｅを緑黄色野菜や果物から取ることを心掛けましょう。









７月に開催した健康づくり講演会の講師
東京農業大学名誉教授　農学博士　小泉　武夫氏によると…



納豆、キムチは抗がん・免疫活性が高く、納豆 1/2 パックを毎日食べることで死亡率が低下したり、本場韓国のキムチは食欲アップ、風邪の予防、ダイエット効果があることも分かっています。
また、医食同源という言葉がありますが、味噌による抗がん作用は医学的にも証明されているとのこと。小泉先生はお味噌汁に納豆を入れてよく食べているとお話されていました。

❷ 適度な運動

適度な運動は血流を促し、体温の上昇や免疫細胞の働きをサポートします。日常生活で座る時間を減らし、ウォーキングやスクワットなどできることから始めてみましょう。



❸ ストレスのない生活

ストレスを受けると自律神経の乱れ、体調不良につながります。
また、粘膜の免疫の低下や、他の免疫細胞の働きが悪くなります。
趣味の活動や適度な息抜きでストレスの少ない生活を送りましょう。

❹睡眠の質

１日６～８時間程度の十分な睡眠を心がけ、質を上げることが大切です。
〈ポイント〉
①起床・就寝時間を一定にして体内時計を整える
②朝に太陽の光を浴びて、自然な入眠を促す物質を分泌させる
③寝る前にスマートフォンやテレビの画面を見ないようにする
④寝る前のカフェインやアルコールを控える　など

