

## 風邪予防のカギは「免疫力」!



文章制作 看護師 小林

令和2年は小林が担当していきます。よろしくお願いいたします。  
寒い季節は体調を崩して風邪をひきやすい時期でもあります。しっかりと体調管理をしていきたいものです。風邪をひいてしまう原因には疲労やストレス、栄養不足、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が大きく関わっています。これらの抵抗力を下げると同時に免疫力が低下してしまう為、風邪やインフルエンザのウイルスに負けてしまうのです。冬はウイルスが活発になる環境なので、それに負けないように自分の身体も元気にしておくことが大切です。ウイルスに対する抵抗力を高める為には「免疫力」がポイントです。



### 免疫力を高めるには?

①バランスのよい食事を心がけるとともに身体を温めることが重要です。食物繊維豊富な食品、味噌、発酵食品、ヨーグルトや乳酸菌飲料がオススメ。生姜、ニンニク、ネギ、根菜、たんぱく質など体温を上げる食品も大切です。

②体と精神を休める為には睡眠が1番重要です。免疫力を高める為にも1日7~8時間は眠ること。十分な睡眠をとっていると免疫力が上がり、病気になりにくくなります。よい睡眠をとるためには入浴をしたほうがよいです。1日の疲れをリセットする入浴はリラックスできますので、シャワーだけで済まらず、湯船につかり身体を温めることがよいと思います。

③身体を温め、免疫力を高める為に欠かせないのが「運動」です。軽めの「有酸素運動」を継続する。1日30分以上のウォーキングで筋肉を維持し、免疫細胞が運動することによって活発に働くようになります。無理せず自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れましょう。  
④笑顔で免疫力アップ。笑うと免疫機能を活性化させるホルモンが分泌されます。またガンを抑制する作用の効果、認知症の抑制効果も期待されます。

## 診療予定表

午前 8時30分~12時30分  
午後 15時00分~19時00分

	月	火	水	木	金	土				
						1日	8日	15日	22日	29日
午前	谷口	谷口	谷口	谷口	谷口	多賀	宇佐神	杉村	多賀	杉村
午後	3日 森	10日 谷口	17日 谷口		谷口					

## つつじ会 (患者会) より

1月18日(土)に診療所多目的ホールにて新年会「鍋パーティー」を行いました。数名の方にお手伝いをして頂き、会員21名でおしゃべりに花が咲いて盛り上がり、美味しく頂きました。3月には総会があり、1年の締めくくりです。診療所で診察&健診をされている方ならどなたでも患者会に入会できますので興味のある方はお声掛け下さい。お待ちしております。



小林家の愛犬 イチくん

### 休診日

**・2月2日(日)、9日(日)、11日(火)(祝)、  
16日(日)、23日(日)、24日(月)(祝)**