

11月の保健目標 風邪を予防しよう

風邪やインフルエンザが流行するシーズンになりました。喉の痛みや咳を訴える人が増えてきたので、うがいや水分補給で喉を潤しましょう。

ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

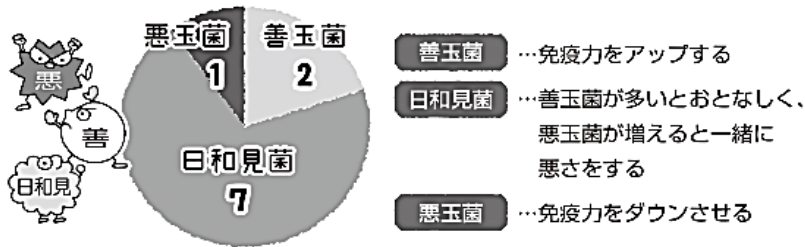
体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。
特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



腸の調子をよくして、免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

- ヨーグルト チーズ
- みそ 納豆 キムチなど



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

免疫力を高めましょう！

ウイルスや細菌を / やっつける 全身免疫



粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントとは？

バランスよく 食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を 36度以上に 保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを 発散しよう



ストレスが続くと自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

平熱を上げるためには…

- 筋肉を鍛える
筋肉量が低下すると平熱が下がると言われています。ふくらはぎ、太もも、腰の筋肉を一度に鍛えることができるスクワットがおすすめです。
- 入浴をする
湯船に10分かると体温が1度上がります。シャワーだけで済ませずに、毎日湯船につかりましょう。
- 腹巻、カイロ、湯たんぽを使う
これから寒くなるので、体を冷やさないように、外側からの対策をしましょう。