

元気モリモリ

ウイルスに負けないからだをつくりましょう

冬の寒い季節は、インフルエンザやかぜなどの感染症が心配です。手洗いやうがい、マスクの着用などを基本とした感染予防に加えて、自分自身の免疫力を下げない工夫を取り入れ、ウイルスに負けないからだづくりに取り組みましょう。

免疫とは？

免疫とは、体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃し、自分の身を守るように備わった防御システムのことを言います。この免疫には2種類あります。

自然免疫

生まれながらに備わっている、からだが自然に反応する最初の免疫です。からだの中にウイルスや細菌などが入ってくると、その侵入者（抗原）に攻撃をします。

獲得免疫

同じ種類の侵入者（抗原）が再び体内に侵入すると、過去の感染の経験やワクチンの接種により免疫を記憶し、すでに記憶されている免疫がすぐに反応します。



●免疫力を下げる原因

冬の季節

冬は体が冷えやすく、体温が下がりやすくなります。体温が下がることで免疫細胞の働きが低下し免疫機能が下がったり、免疫に関わる腸の働きも低下したりします。また、冬は空気が乾燥するため、自然免疫である鼻やのどの粘膜も乾燥しやすくなり、免疫力が弱まります。



偏った食事や睡眠不足などの不規則な生活

免疫細胞や抗体は、たんぱく質を中心にさまざまな物質からできており、バランスよく栄養素を摂ることが大切です。さらに睡眠不足は体内時計を狂わせ、免疫力低下を招きます。



ストレス

過度なストレスを受けることで自律神経のバランスが崩れ、免疫力は低下します。



免疫力を上げて、かぜを予防しましょう



☆乾燥させない

冬は空気が乾燥しやすいです。水分をしっかり摂ったり、うがいやマスクの着用などで空気を保湿したりしましょう。室内では、加湿器や濡れタオルなどで空気の乾燥を防ぎましょう。

☆体を温める

衣類の工夫をしましょう。マフラーや手袋で、首元や手首を温めましょう。

お風呂はゆっくり湯船に浸かるのがおすすめです。また、体を温める食材や料理を取り入れて、体を中から温めましょう。



【メニュー例】

煮込みうどん

鍋料理

シチュー

☆腸内環境を整える

腸内の善玉菌を増やすことで、免疫力を高めたり、感染を予防したりします。ヨーグルトや大豆製品、野菜や穀物など善玉菌の好むものを意識して摂りましょう。



かぜをひいてしまったら・・・

もしもかぜをひいてしまったら、ゆっくり体を休めることが大切です。また、脱水症状を防ぐために水分を補給し、早く回復するための食事をしましょう。



○発熱・寒気がある

水分を十分にとり、エネルギー源となるごはんやめん類などを食べましょう。



○鼻水・鼻づまりがある

温かい食べ物や飲み物のほうが鼻の通りがよくなり、鼻づまりの軽減や呼吸が楽になる効果があります。



○下痢や吐き気がある

食欲があるときは、消化のよいおかゆやスープなどで失われた水分やミネラルを補給しましょう。

