免疫力を高めるために生活リズムを整えましょう

良い睡眠は免疫力を高めることにつながります。また、生活習慣病を予防し、日中の活動能率を上げるとも言われています。質の良い睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切です。質の良い睡眠をとり、心も体も健康になるために注意するべきことにはどんなことがあるのでしょうか。

▶朝起きたらカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込みましょう。体内時計のスイッチをオンにして、体を目覚めさせましょう。
▶日中はウォーキングやジョギング、サイクリングなど、有酸素運動を取り入れましょう。
（有酸素運動：呼吸を繰り返しながら体を動かす運動）
▶就寝の３～４時間前は、コーヒー、緑茶、チョコレートなど、カフェインの含まれる飲食物は控えましょう。
▶就寝前は、テレビや携帯電話、スマートフォンなどを使用しないようにしましょう。

◆睡眠前のブルーライトについて

スマートフォンやテレビには、ブルーライトという青色光が入っています。ブルーライトとは、人間の目に見える光の中で最も波長が短く、エネルギーが強い光と言われています。夜にブルーライトを強く浴びると、体内時計に作用して睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌が抑制され、眠れなくなってしまいます。特にスマートフォンは目との距離が近いため、テレビよりも影響を受けやすいと考えられています。夜眠る前のスマートフォンは控え、リラックスして過ごせる環境づくりを心がけましょう。

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針／快眠と生活習慣 e- ヘルスネット」
総務省「使いすぎに注意！スマホの使用による健康への影響」

栄養と食事のコラム vol. 7

風邪予防に効果的な食事とは

風邪のウイルスに感染しても、免疫がきちんと働けば発症をある程度抑えることができます。日頃から健康状態を良好にしておくことが、何よりの風邪予防策になります。

主食・主菜・副菜を揃えて
バランスよく食べることがコツ！

腸内環境を整えることも免疫力向上に関係があるといわれています。からだを掃除してくれる食物繊維も、しっかりとりたいものです。

《かぜ予防に効果的な栄養素（一部）》

ビタミンC
抗酸化作用が強く、免疫を強化する作用がある。
ビタミンA
皮膚や粘膜を正常に保つ働きがある。
亜鉛
疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める。
たんぱく質
基礎体力をつけ抵抗力を高める。

秋から冬にかけて旬の食材たち

旬の食材は人間のからだに上手に働きかけてくれるものが多くあります。また、秋から冬が旬の食材は風邪予防にも効果的な栄養素を豊富に含んでいます。旬の食材を上手に利用して、寒くなる季節を乗り切っていきましょう。

～さつまいも～
いも類の中でもビタミンＣの含有量が豊富です。ほかにもビタミンＥ、カリウム、食物繊維などが含まれます。

～にんじん～
β - カロテン（ビタミン A）が豊富に含まれます。β - カロテンは生では吸収されにくいのですが、油と一緒にとると吸収率が上がる性質があります。

～ほうれんそう～
β - カロテン、ビタミンB1、B2、C、E、K、葉酸、鉄などが豊富です。

～きのこ類～
低エネルギーでビタミンＢ群ビタミンＤなどの栄養素や食物繊維も豊富です。

～牡蠣（かき）～
亜鉛や鉄、銅などのミネラルが豊富です。

～かつお～
良質なたんぱく質を含みます。特に秋口のかつおは脂の乗った「戻りガツオ」と呼ばれています。

問 健康政策課　東１階　「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL（２３）７６０１　さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

A 仮設庁舎Ａ棟　B 仮設庁舎Ｂ棟　東 東別館　文 大田原市総合文化会館　南 南別館　議 議会棟

健康 おおたわら塾

「感染症を予防するために、生活リズムを整えて、免疫力を高めよう」

これからの季節に多い感染症

毎年、寒い季節になると「**インフルエンザ**」、「**感染性胃腸炎**」、「**ＲＳウイルス感染症**」などが流行します。低温・低湿度を好むウイルスにとって、寒く、空気が乾燥する冬は最適な環境であるため流行しやすくなります。

感染症とは

ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳といった何らかの症状が出ることをいいます。感染してもほとんど症状が出ずに終わってしまうものもあれば、一度症状が出るとなかなか治りにくい感染症もあります。

感染症は、原因となる病原体や感染経路が異なるため、予防方法はそれぞれ異なりますが、基本的な対策は同じです。また、規則正しい生活を送ることは、感染症予防の基本でもあります。日頃からの生活の中で免疫力を高めるように心がけましょう。

日頃からの感染予防対策

【対策】
感染源を取り除く

感染源
感染の原因となる細菌やウイルスなど（病原体）

感染経路
病原体が侵入する経路

感染する可能性のある人（免疫力）

【対策】
人の免疫力を高める

予防接種

睡眠　栄養

生活リズムを整えて免疫力 UP ！！

【対策】
感染経路を遮断する

手洗い

咳　エチケット

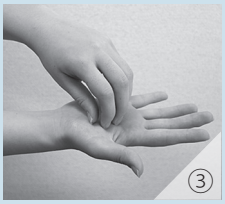
うがい

◎手洗いの方法　～力強くしっかりと！～

※ 手を洗ったあとは、清潔なタオルできちんと拭きましょう

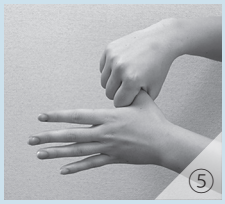
①
手のひらを合わせ５秒間こすり洗い

②
手の甲を伸ばし、右も左も 10 秒間

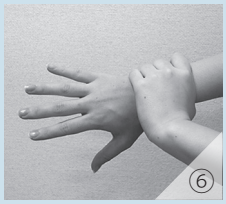


③
指先と爪の間を渦を描くように５秒間

④
指の間をこすり合わせて５秒間



⑤
親指をねじり洗い５秒間



⑥
手首も忘れずに５秒間

◎効果的なうがいの方法

※のどからの菌の侵入を防ぎます。

① 口に水を含み、口の中をブクブクうがいをして吐き出す。
② 新しい水を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15 秒ほどガラガラうがいをして吐き出す。
③ ②をもう一度繰り返す。