

情報 ひがし労

第 40 号

2023年12月20日

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

インフルエンザ大流行！やっぱり免疫力UP！

自分の健康は**自分の免疫力で守る！**

厚生労働省によりますと、12月17日までの1週間に全国およそ5,000の医療機関から報告された新型コロナウイルスの患者数は、前の週から3132人増えて2万511人となりました。また、1つの医療機関当たりの平均の患者数は4.15人で、前の週の1.18倍となりました。感染症に詳しい専門家は、インフルエンザの流行状況について「地域によっては減少傾向がみられているが、このまま減少が続くのか、あるいは再び増加して例年と同様に来月後半から2月にかけてピークに向かっていくのか、注意して見ていく必要がある」と話しています。また、新型コロナウイルスの感染状況について「年末年始などで人と人との接触の機会が増える時期に入り、感染のリスクが高まる。今後も増加が続けば、来月中旬から2月のはじめにかけて、急激な増加が生じる可能性がある」として懸念を示した上で「周囲の状況に応じて換気やマスクの着用などの対策を取ってほしい。感染し、症状が悪化した場合は早めに医療機関を受診してほしい」と話しています。免疫力を高めることで、感染するリスクを減らすことが大事です。

免疫力を高めることで、ウイルスが体の中に入ってきたときに、そのウイルスを倒してくれるので、病気になるにくくなります。免疫力を高めて寒い冬を乗り切りましょう！

以前ご紹介した毎日取り組める「免疫力アップの鍵」をご紹介していきます。

ストレス解消として「笑い」を取り入れる



「笑う」ことは、ストレスの低減や免疫力を高めるだけではなく、免疫システム全体のバランスを上手に整える効果もあるとされています。

腸内環境を整える



善玉菌自体を構成している物質が免疫力を高める効果があるという報告もあり、腸内環境を整えることは免疫力アップにつながります。発酵食品の摂取、食物繊維の豊富な野菜を摂る。

昼間の活動が眠りのもとを作る！



昼間に体を動かすことで交感神経が優位に働き、体内リズムが作られます。

手先、足先の冷えを解消！



手足の先が冷えていると、末端の血管が締め、体温が逃げにくく、就寝時の体温が下がりにくくなります。足湯やストレッチで血管を広げましょう。

温かい食事で体の中から体温UP！



夕食に体を温めるメニューを取り入れると体温が上げられます。鍋物や煮込み料理などのあったかメニューで体ポカポカ。

就寝前に体温を高める習慣を！



体温が下がる状態が眠りに入る準備。寝る前に体温を少し高める習慣を持つと、いっpon上がった体温がぐっと下がるタイミングを作れます。

規則正しい生活を心掛ける！



起床や食事の時間を一定にすることは体内リズムを整えることに効果があります。

より良い睡眠で
体内リズムを
整えよう！