

# 情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情宣部

## 堀口真明 中央本部執行副委員長の投稿が 12月6日付の「上毛新聞」に掲載されました！

### オミクロン株に備えを

堀口 真明 (安中市・58)

新型コロナウイルスの新たな変異株「オミクロン株」が急拡大し、日本でも相次いで感染者が確認された。



世界保健機関(WHO)は最も警戒レベルが高い「懸念される変異株」に指定。国立感染症研究所も「変異によってウイルスを攻撃する抗体から逃れやすくなり、ワクチンや抗体医薬品が効きにくい可能性もある」と見解を示した。政府は感染国からの外国人入国禁止という水際対策を打ち出した。

ワクチン接種の2回目を終え、感染状況が落ち着き、経済活動を再開。宿泊業支援の「GOTOイート」の活用で需要喚起につなげ、街に活気が出てきた矢先だけに、再び感染拡大の恐怖心と緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が発令される事態になれば、生活が制約される息苦しさを感じる。ワクチンは重症化や死亡

亡率を低減する効果は顕著だが、接種後も感染するリスクは依然として残る。感染拡大防止の観点から、マスクの着用、対人距離の確保、換気、うがい・手洗いの励行を継続。感染症に対する抵抗力を付けるためにバランスの取れた食事と適度な運動に心掛けたい。十分な睡眠を確保、ストレスをためない生活に努めオミクロン株に備えたい。



この冬もしっかり

感染予防!



手を洗おう

うがいをしよう

乾燥から  
手肌を守る!



ハンドクリームを塗る  
(手荒れ予防・保湿ケア)



ウォーキング  
1日1時間

睡眠を  
十分に取る

新型コロナウイルスを正しく恐れ、決して侮らない!

免疫力アップ運動で変異株にも打ち勝とう!!

# 情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情 宣 部

## 手洗いの後は**ハンドクリームを塗って**

## 手と指の保湿ケアをしよう！

### 手洗い・アルコール消毒で手荒れが起きる

新型コロナウイルスの感染予防として、手洗いはとても重要です。しかし、手の洗いすぎやアルコール消毒により手は乾燥します。

肌の表面の角質層は、バリア機能という水分が皮膚から逃げないように肌に潤いを保つ役割があります。手洗いなどで傷つてしまうと、角質層がはがれ、水分が逃げてしまい、肌が乾燥し、バリア機能が低下してしまいます。そうすると、**手荒れ**が起き、ひどいときには**手湿疹**になります。石けんの洗い残しや手洗い後の水分の不適切な拭き方などもこれに関係しています。



### 手洗いと保湿はセットで行う！乾燥から手肌を守る！

手洗いが終わったら  
しっかり手を拭く



保湿クリームで  
人差し指第1関節分  
を出す



こまめに  
たっぷり塗る



塗った後ティッシュペーパーが軽くくっつく位が適量です

軟膏やクリームの適量（手のひら 2 毎分）

・チューブタイプ：

口径にもよりますが、人差し指の先から第一関節まで伸ばした量

・容器タイプ：

人差し指の先から、人差し指の先から第一関節の 1/2 の長さまでの量

・ローションタイプ：1 円玉の量



感染症予防・対策も  
おこたらずに!!

ワセリン入りの  
オールスキンクリームが  
効果的です!



「保湿クリーム」を活用し、乾燥から手肌を守ろう！

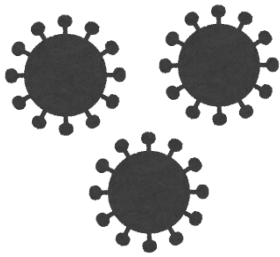
# 情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情宣部

## 各地で猛威を振るう



# オミクロン株

## 自分の健康は自分の免疫力で守る!

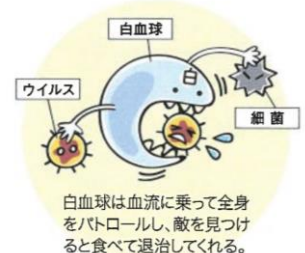
### 免疫力とは自分を守る力!いつも以上に免疫力アップ!

免疫力は、ウイルスや細菌、病原菌に打ち勝つために人が持てる最大の防御装置です。感染しない、感染しても重症化させないためには、免疫力の維持・向上が大切です。免疫力は誰の体にも備わっている仕組みですが、加齢とともにその働きは衰え、**60歳を超える頃には20代のおよそ半分以下まで低下してしまいます。**また、ストレスや運動不足も免疫力を下げる原因になります。長く続くストレスと外出自粛による運動不足が重なり免疫力は低下気味になります。



### 免疫力は、白血球の働き具合で決まる!

同じウイルスと戦う力は、白血球の強さで決まります。白血球の力がウイルスを上回れば病気にかからず、反対に白血球の力が弱まっていると病気にかかってしまいます。



### 「冷え」と「食べ過ぎ」は白血球が弱まる原因!

©元気読本 1月号より

白血球が弱まる原因は「冷え」と「食べすぎ」です。白血球は、寒さに弱いのです。そのため、体温が1℃下がると免疫力は30%以上も低下します。最近では、平熱が低い人も多くいます。

また、白血球は「血液をきれいにする」という大事な役割があります。糖や脂質は生きるための大事なエネルギー源ですが、多すぎると「汚れ」となり体に害を及ぼします。そこで、血流に乗って血液中の糖や脂質を食べてくれるのが白血球です。しかし、汚れを食べてお腹いっぱいになった白血球は、それ以上ウイルスや細菌を食べられなくなってしまいます。こうして免疫力が弱まった体内では、ウイルスが活発になります。

次号では、「腹八分目」と体温を上げる運動などをご紹介します!

# 情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情宣部

## 自分の健康は自分の免疫力で守る!

### 免疫力を高める「腹八分目」の食事!

腹八分目の食事は、血液の汚れを防ぎ、白血球の仕事の負担を減らします。よく噛んで食べると満腹感を得られるため食べ過ぎを防ぐことができます。理想は、ひと口あたり 30 回です。「口は第一の消化器官」と言われるように、しっかり噛むことで消化吸収の働きも助けられ、代謝が上がり、体が温まります（食事誘発性熱産生）。寒さに弱い白血球の働きやすい環境をつくる事が出来ます。



### 体を温めて冷えを防ぎ、免疫力を高める!



白血球は、体温が平熱より 1℃上がると免疫力は 5～6 倍に上がると言われています。その為に必要不可欠なのが筋肉です。人間が活動するにはエネルギー（熱）が必要です。それを生み出すのが筋肉です。筋肉が少ないと熱が作られにくくなり、体温も低くなります。継続的な運動により筋肉量を増やすことで、熱が作られ、体温が上がります。運動して体温を上げれば、免疫力は上がります。

#### 正しいやり方で効果アップ!

#### 効率的に体を温める「スクワット」

筋肉は体にとって最大の熱発生装置。体の約70%の筋肉は下半身についているため、太ももやお尻など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です。正しいやり方でしっかりと行くと、腹筋の何倍もの効果が得られます。



©元気読本  
1月号より

体を温めて免疫を上げるには、運動だけでなく**毎日の入浴**も大切です!

**湯船につかるようにしましょう!**

**免疫力を高めるためには、体を温めることが何よりも大切です!**

カイロで体を温めることも効果的です



**新型コロナウイルスを正しく恐れ、決して侮らない!**

**継続して新型コロナウイルス4つの重点課題を取り組もう!**