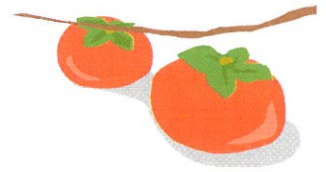


朝晩の冷え込みが日に日に増してきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回のテーマはこれからの寒い冬に備えて風邪予防です。



免疫力を高めて風邪予防!



ウイルスに勝つ体づくり

風邪をひかないためには、細菌やウイルスに負けない体を作ることが大切です。まずは、免疫力を高める食品をご紹介します。バランス良く摂るよう心がけましょう。

抗酸化食品

細胞が活性酸素に傷つけられるのを防ぐ栄養



ミネラル・タンパク質

細胞や骨など体を作るための栄養



糖質・脂質

エネルギーとなり、体を動かす栄養



ビタミン・食物繊維

体の調子を整える栄養



手洗い・うがい!マスク!予防接種!

- 外出後は石けんを使って最低でも15秒以上念入りに手を洗いましょう。
- うがいは、うがい薬などを使って、喉の奥まで丁寧にいきましょう。
- インフルエンザウイルスを吸い込まないよう、マスク(不織布製)を準備しましょう。
- 予防接種も効果的です。
- 睡眠を十分とりましょう。



笑うこと!?

『笑い』で、血糖値の上昇が抑えられたり、アトピー性皮膚炎のアレルギー反応が低下したりという報告もあるように、笑い与健康には意外な関係があります。さらに、がん細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞の活性を高める作用もあります。『笑い』は免疫力を高める効果があるため、病気に打ち勝つには笑うことも大切です!



チャレンジ・ザ・禁煙

たばこは免疫力を低下させる!?

煙草を吸うと、ビタミンCの消耗が激しくなります。(煙草1本につき25~100mg(レモン1~2個分)のビタミンCが消耗と言われています)ビタミンCが減少すると、免疫力の低下につながり、風邪などにかかりやすくなったり、症状を悪化させたりします。また口腔内の免疫力も低下し、歯周病にもかかりやすくなります。



《編集後記》

今年は、新型インフルエンザの流行もあり、スタッフはより一層健康管理に注意しています。予防接種も大切ですが、十分な栄養と「笑い」による免疫力アップでこの冬を乗り越えたいと思います。スタッフ一同

(財)宇都宮市医療保健事業団 検診センター

TEL 028-625-2213