北海道旭川永嶺高等学校保健室

健康のあんてな

2019.12. 5

12月の健康の言葉　NO.10

できると思えばできる、できないと思えばできない。
これは、ゆるぎない絶対的な法則である。
（画家　パブロ･ピカソ）

感染症流行せまる！だから免疫力を落とさない！

旭川市内のインフルエンザは、小中学校の学級・学年閉鎖等が見られていましたが、いよいよ北海道全体としては「警報」レベル（警報レベルとしてはレベル１）となりました（12/2 発表）。厚生労働省も今シーズンは「例年より早く流行シーズン入りした」と発表しています。流行時期が早いと、感染が拡大する可能性が高いといわれています。真冬日が続くこれからは時節柄、インフルエンザや感冒、感染性胃腸炎など感染症への予防意識と予防行動があなたとあなたの周りの健康を守ります。

さて、風邪の原因はほとんどがウィルスですが、その侵入に対し私たちの身体は**免疫機能により炎症を生じることがあります。その炎症が喉の違和感、関節の痛み、倦怠感といった症状として現われ、ウィルスと免疫細胞が戦っているときは発熱**します。健康な人の平均体温は 36.5℃。ここから離れていくと免疫機能が低下し、風邪をひきやすい、アレルギー症状が出やすい、肥満のもとになるといわれています。薄着等環境に適さない服装等はエネルギーが余分に必要となり、疲れもたまりやすいのでこれからは**免疫力を落とさない、体温を保持することがコンディションを維持するうえで大切**になります

免疫力 3つをあげるの方法

●腸内細菌を善玉優位にする
→免疫に関わる細胞の６割が消化管の最前線に配備されています。この腸内細菌を善玉菌優位に保つことでも免疫力が高まることが解っています。

●身体全体の代謝を上げる
→私達の身体には、３種類の代謝があり、そのうち生命維持に関わる「基礎代謝」が最も大量のエネルギーを必要とします。
高い基礎代謝を維持している人は体温が高く、血の巡りもよいため、老廃物がたまりにくく、体調不良に悩まされることが少ないといわれています。体温をあげると代謝が高まり免疫力が UP します!

●自律神経にメリハリをつける
→この自律神経は交感神経と副交感神経の２系統で調節され、交感神経は覚醒時（緊張時）に、副交感神経は安静時（リラックス時）に優位となります。
この交感・副交感神経の一方が緊張し続ける事は、いずれの場合も免疫能力が落ちることが解っています。ですから、適度な緊張（日中は交感神経優位）とリラックス（夜間は副交感神経優位）というメリハリが必要だと考えられます。

身体の小さな変化を予防で大きくしない

風邪のひきはじめ？

食事

●たんぱく質をしっかり取る
→免疫細胞のもとになる

●ビタミン・ミネラルたっぷり野菜と発酵食品を取る
→免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑え、腸の環境整備（免疫細胞が集まる）

●ココア、しょうが、辛いもの、温かいものを取る
→体を温めてくれる食材

●朝食を抜かない、偏食しない
→朝食抜きや偏食は体温が上がらない

学校

校内においても、冬モードの備えが必要です。学校生活を快適に過ごすため**熱を逃さない、温める工夫**を心がけましょう。

【便利グッズ】

- **●ひざ掛け**：学校生活の鉄板、必須
- **●カイロ**：基本的には温めたい所に貼る
- **●マフラー**：首、手首、足首３つの「首」を冷やさない
- **●腹巻き**：寒いとまずお腹に血液が集まり、末端が冷える。
- **●登校時の外套**：必須
- **●マスク**：感染予防の必須アイテム

睡眠

夜更かしや慢性的なストレスは、自律神経を乱し血流を悪くします。就寝直前までや長時間のスマホいじりは避けたほうがよく、「何となく行動」は時間のムダ使いと心得るべきです。