

教えて先生!

# 季節のお悩み相談

## 「インフルエンザ」



Aさん

この時期になるとインフルエンザの流行が気になります。ワクチン接種をしたので感染リスクは低いと思うのですが、何か予防をしたほうがよいでしょうか。

### 免疫力を高める 毎日の予防を!

インフルエンザは、ワクチンを接種していても感染する可能性があるため日々の予防は欠かせません。とくに、高齢者や妊娠中の方などは重症化する可能性が高いので注意が必要。不規則な食生活や睡眠不足などの生活習慣の乱れは、免疫力の低下につながり感染リスクを高めてしまいます。日頃から免疫力を高めておくことが重要です。



先生



Aさん

ワクチン接種をして安心していましたが、油断はできないんですね。マスクや手洗い、うがいなどの基本的な予防に加えて、免疫力を高めるケアをしていきます。

免疫力が高いとウイルスが体内に侵入しにくくなるだけでなく、侵入しても感染しにくくなります。

**インフルエンザ予防③POINTで免疫力を高め、感染症に負けない体づくりをしましょう。**



先生

環境や季節によって変化する体と心。季節に応じた悩み、この時期だからこそ気をつけたい症状を解説します。今回のテーマはインフルエンザ。冬の感染症予防をしっかり行い、元気な冬を過ごしましょう。

## インフルエンザ予防③POINT!

### POINT 1 ぬるめのお湯での入浴が 良質な睡眠へ導く



免疫力向上のためには、良質な睡眠が不可欠です。そこでポイントとなるのが入浴。就寝1時間前を目安として、38~40℃のぬるめのお湯に10~20分ほど浸かると、ちょうど体温が下がってきたところに就寝時間になるので、眠りに入りやすくなります。

先生の  
ひとこと。

炭酸の入浴剤を利用すると血行がよくなるので、ぬるめのお湯でも体が温まりやすくなります。

### POINT 2 ビタミンを取り入れて バランスのよい食事を



バランスのよい食事は免疫力UPに重要です。ウイルスの侵入口となる鼻やのどの粘膜を丈夫にするビタミンAは、緑黄色野菜に多く含まれます。また、果物などに多く含まれるビタミンCは、ウイルスに対する抵抗力を高めるので、積極的に食事に取り入れましょう。

先生の  
ひとこと。

免疫細胞が多い腸の活動を活発にする発酵食品や食物繊維をとり、腸内細菌のバランスを整えましょう。

### POINT 3 適度な運動で 基礎体力を上げよう



毎日の運動は免疫力の向上を期待できますが、激しい運動は逆効果になるので要注意。ウォーキングやランニングなどの汗をかく程度の軽めの運動がおすすめです。日頃の運動量が少ない方は、30分の運動を週に2回のペースで始めるのがよいでしょう。

先生の  
ひとこと。

$(220 - \text{年齢}) \times 0.6$  または  $0.7$  の数字を心拍数の目安にして、運動の強度が高くなり過ぎるのを防ぎましょう。