



# 令和5年 職別保健師だより 1月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

## 感染症に負けない体づくりを！

冬は低温低湿の環境になることから、ウイルスが活発化しやすく、様々な感染症の流行が懸念される季節です。感染症対策としては、手洗いやマスクの着用など、ウイルスの感染経路を断つ対策ももちろん欠かせませんが、ウイルスが体内に入っても発症・重症化させない体の抵抗力を高めることも非常に重要です。この機会に健康のベースとなる丈夫な体づくりに目を向けて、取り組んでみましょう。

### ◆ 免疫力を高める4つの習慣 ◆

#### ● 栄養バランスのとれた食事

1日3食、偏食は避け「主食・主菜・副菜」のそろった食事を心がけましょう。

##### 【免疫力のため、意識してとりたい食材】

##### ◎ 免疫細胞をつくる材料となる「たんぱく質」

→肉・魚・卵・大豆製品など

##### ◎ 腸内環境を整える「発酵食品」

→ヨーグルト・チーズ・納豆・味噌など

##### ◎ 抗酸化作用をもつ「ビタミンA・C・E」

→A：レバー・うなぎ・緑黄色野菜など

C：緑黄色野菜・果物など

E：ナッツ類・魚介類など

免疫細胞は腸管内に集中しています。



#### ● 良質な睡眠

質の高い睡眠は、心身の疲労回復、自律神経の調整などの睡眠効果が十分に得られ、免疫力の維持・増強につながります。



##### ～ 睡眠の質向上のためのポイント ～

◎ 起床・就寝時刻を毎日固定する。

◎ 起床後すぐに自然の光を浴びる。

◎ 入浴は就寝2～3時間前に。

◎ 就寝前の飲酒（寝酒）・喫煙はしない。

◎ 就寝前はスマホをいじらない。



#### ● 適度な運動

適度な運動は、様々な疾病を予防し、免疫力を高める上でも重要な習慣です。無理せずできる運動から始めましょう！



- ・ラジオ体操をする。
  - ・階段を使う。
  - ・一駅手前で降りて歩く。
  - ・近所を散歩する。
- ...など、ご自身が気軽にできることを習慣づけましょう！

#### ● よく笑う！

笑うと免疫細胞の一種であるNK（ナチュラルキラー）細胞\*が活性化されます。笑いはストレス解消にも役立ちますので、ぜひ心身の健康のために「笑顔」を心がけましょう。

\*NK 細胞…ウイルス感染細胞やがん細胞を攻撃する役目を担うリンパ球。



### 引き続き基本的な感染症対策の徹底を！

#### こまめな手洗い



石けんを使い、1回30秒程度かけて丁寧に洗いましょう。

#### マスクの着用



口と鼻の両方をしっかりと覆い、フィットさせましょう。

#### 「3つの密」の回避

