

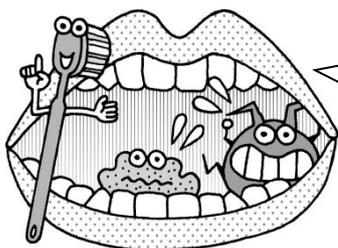
スマイル



11月8日は「いい歯の日」



いつもは気づかなくても失って初めて気づくものの中に“健康”があります。もし歯がなかったら……。虫歯が痛くておいしくご飯が食べられなかったら……。今は虫歯がないからといって歯磨きを疎かにしたら……。今は大丈夫でも、一生使う自分の歯。きちんと毎食後は歯磨きをして、歯を大切にしましょう！



インフルエンザ対策と言えば？うがい・手洗いがすぐに思い浮かぶでしょうか。実は、歯磨きも有効だと知っていますか？

インフルエンザウイルスを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、これを歯磨きでしっかり取り除けば、感染しにくくなるのです。もうすぐ感染症の季節。そろそろ予防にも本腰を入れましょう！

感染症の季節・・・免疫力を高めるには？

睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎでバランスがくずれ、免疫力が下がります。



免疫力をあげるには、やっぱり早寝早起きが大事！

運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。



ウォーキングや水泳がオススメ！

入浴

1日の終わりには38～40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。



熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス！

食事

- 免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとろう
- ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり



- 免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます
- 発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに
- 免疫細胞が集まる腸の環境を整えます
- すっぱいものや辛い食べ物は、自律神経のバランスを整えます

冬に備えて体温をキープしよう！

低体温ではありませんか？

人間はふだん 36~37℃くらいの体温を保つようになっています。



体温が上がると
汗をかいて熱を逃がす

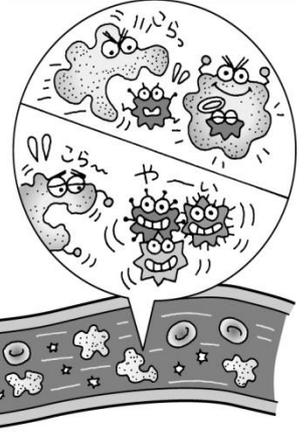
体温が下がると
筋肉を震わせ、熱をつくる

普段の体温が 35℃台になると、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には免疫機能をもつ白血球がいます。白血球は血流にのってからだをめぐる、細菌やウイルスなどをやっつけています。

体温が下がると血流が悪くなるために、その機能が落ちてしまいます。



からだを冷やす
食べ物を取りすぎない

夏にエアコンを
使いすぎない

バランスのよい
食事を心がける

適度な運動
をする

低体温を
改善するためには

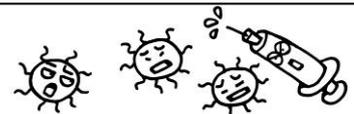
薄着をしない

たばこを吸わ
ない

無理なダイエット
をしない

湯船にゆっくり
つかる

インフルエンザの予防接種はお早めに！



10月の中旬から、インフルエンザの予防接種が始まっています。予防接種を受けておくと、もしかかったとしても症状もひどくならず軽く済みます。また、受けた2週間後から5ヶ月間効果があるので、11月中に受ければ効果は12月から4月まで続きます。

しかし、予防接種を打てばインフルエンザにかからないわけではありません。日頃の「手洗い・うがい」が大切です！