

今回は、前号に引き続き「感染症の予防」についてお伝えします。

《前回のおさらい》

- ・感染症の成立には、①感染源(病原体)②感染経路(うつる方法)③宿主(受け取るヒトや動物)の3つが必要。
- ・このうち1つでも欠ければ、感染症が広がることはない。
- ・②感染経路対策として大切なことは、『3密を避ける』『Stay Home』

ヒト(宿主)の対策

突然ですが、問題です。

『学級閉鎖になるくらいクラスでインフルエンザが流行したのに、かからなかった人もいたのは、なぜ?』

答えは『^{めんえき}免疫機能(抵抗力)の違い』 これ! →



同じような環境にいても、感染症にかかり症状が出る(発症)人と元気な人がいるのは、その人が持っている免疫機能が低い(抵抗力がある)か高いかの差なのです。

【免疫機能を高めよう】

免疫の仕組みについての説明はまた今度。これまでの世界中の研究から分かっていることを中心にお話しします。

上げる ↗ ↗

- ①たくさん笑う → 笑うと免疫に関係する細胞が増えます。
- ②ポジティブシンキング → 心は体に影響します。Let's ペットトーク!
- ③適度な運動 → 心地よく感じる程度の運動は免疫機能を高めます。
- ④十分な睡眠(長さではなく、質。早寝早起き) → 深夜の深い眠りは成長ホルモンの分泌を高めて疲労回復を促します。
- ⑤体を温める → 免疫機能は体温37.0℃前後で最も活発に働くとされています。
- ⑥適切な食事 → 様々な栄養素が“免疫機能向上が期待できる”とされていますが、基本は『いろいろな種類の食べものをバランスよく!』

下げる ↘ ↘

- ①睡眠不足・昼夜逆転生活 ②ネガティブ思考 ③ストレス ④激しい運動 ⑤疲労

読んでいだけで、気が滅入る...

こうして見てみると、免疫力を上げるのは『^{すこ}体健やか ^は心晴れやか(「超ラジ体操」より)』な状態だということが分かりますね。つまり、規則正しい生活で体調を整え、外出ができないストレスを上手に発散して心を穏やかに保つことが、感染症の予防に有効だといえます。

「あれもできない、これもできない」ではなく、『今だからできることを探そう!』というふうに変え方を考えると、イライラも落ち着きます。ご飯を作ってみる、部屋の大掃除をする、植物の世話をする、長編シリーズの読書に取り組むなど、家にいる時間が十分にある今だからこそできること(スマホ・ゲームではありません)に取り組んでみてください。