

朝礼用原稿 11月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」をお知らせします。今回のテーマは、「免疫力アップでインフルエンザ予防！」です。

寒さと乾燥が大好きなインフルエンザは、これから訪れる冬の時期に猛威を奮います。手洗いやうがい、予防接種も効果的ですが、免疫力アップも大切です。

免疫力をアップするには・・・

1. タバコは禁煙、アルコールは適量で！
*喫煙は、肺の免疫システムの機能を低下させ、アルコールの飲みすぎは免疫力を低下させます。アルコールの一日の適量は、日本酒なら男性は1合まで、女性は半合までです。
2. 規則正しい生活をし、食事は、バランス良く適量とりましょう！
*満腹は体内に侵入した細菌やウイルスを消化分解する白血球の働きが悪くなるので、腹八分目を心がけましょう。
3. 免疫の70%を作っている、腸内細菌を増やしましょう！
*腸内細菌のエサとなる、野菜・穀類・豆類・果物・発酵食品(ヨーグルトや納豆など)をしっかり食べましょう。
4. 日中は良く身体を動かし、しっかり睡眠をとりましょう！
*ウォーキングなどの軽い有酸素運動は、免疫細胞を活発にするとともに睡眠を深くします。
5. 水分を充分にとりましょう！
*水分を充分にとると唾液の分泌が良くなり、のどが潤って、のどの抵抗力が増します。
6. 体温を上げましょう！
*平均体温が1℃下がると免疫力は約37%下がり、平均体温が1℃上がると免疫力が約60%活性化すると言われています。
7. ストレスを悪いストレスにしないように、受け止め方に気をつけましょう！
*自分にとって悪いストレスは、免疫力を低下させます。しかし、ストレス自体が悪いのではなく、受け止め方に問題がある場合がありますので、プラス思考

を心がけましょう。

8. 毎日笑って、楽しく過ごしましょう！

* 笑うと、免疫細胞が活性化します。

免疫力が高いと、胃腸風邪など他の感染症にも打ち勝つことができます。楽しみながら免疫力アップを心がけましょう！

○「らくらく禁煙コンテスト」のお知らせ

「らくらく禁煙コンテスト」は、タバコをやめたい方が「手軽に楽しく」禁煙できるように考えられた通信教育プログラムです。申込期間は11月1日から11月30日までで、元旦から禁煙スタートになります。費用は4,000円からで、4週間禁煙すると抽選で旅行券が当たります。これまでの禁煙成功率は約30%ですが、簡易な禁煙方法としては、大変高い成功率です。このコンテストをきっかけに、全国の喫煙者の皆さんと一緒に「一生涯禁煙者」を目指しませんか？

詳しくは、健康管理課保健師中川までお問い合わせ下さい。