



かんごちゃん だより



企画編集 看護師 小山田 理恵 2024.2.1

2024年となり、あっという間に1カ月がたちましたね。2月3日は「節分」です。季節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気を払い清めます。季節の変わり目は、気候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）を追いかつために豆をまくと言われていました。

私たちの健康を守る仕組み

私たちの体に備わっている「免疫」という仕組みが、病原菌、ウイルスやがん細胞など体に害を及ぼす敵（異物）から体を守ってくれています。代表的な免疫細胞として、インフルエンザウイルスなどの感染症予防やがん予防の決め手として注目されている「ナチュラルキラー（NK）細胞」があります。NK細胞は全身に存在し、ウイルスに感染した細胞やがん細胞のような体にとっての異物を発見すると直ちに攻撃し、排除します。

NK細胞の働きが低下する要因チェック

- タバコを吸う
- 過度な飲酒（ビール大瓶1本以上、日本酒なら1合以上）する習慣がある
- 朝ご飯を食べない
- 1日7～8時間未満しか寝ない
- 1日9時間以上働く
- 習慣的な運動を全く行っていない
- バランスの悪い食事をしている
- 自覚しているストレス量が多い
- 60歳以上である



NK細胞の働きを高めるためには？

NK細胞の働きを高めるためには、生活習慣を見直し、『質の良い睡眠をとる・無理のない適度な運動をする・喫煙を控え、飲酒は適度に』など出来ることから取り組んでいきましょう。

また、腸内環境を整えることが免疫細胞の働きの維持・向上に繋がります。腸には独自の免疫システムがあり、腸管からの病原菌の侵入を防いだり、食物アレルギーの発症を抑えるように働いていることも明らかになっており、「人間の健康の源は腸」とまで言われるほどの大事な役割を果たしています



ぐっすり寝るために…

✗ 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつたまねると、夜中に目がさめやすくなります。人がぐっすり寝るには、体の深部体温を下げる事が大切。電気毛布を使うなら、オフが最弱に切りかわるタイマーを。

✗ 暖房で部屋を温かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16～19℃。

✗ 靴下をはいておる

人は深部体温を下げるために手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず深部体温がさがりません。

✗ 寝る直前にお風呂で温まる

寝る直前に熱いお風呂に長い時間入りすぎると、体の深部体温があがりすぎてねいりにくくなります。

しもやけ・あかぎれ

手をぬれたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣をつけ、てあらい後はしっかりと水分をふきとりましょう。ねる時はハンドクリームをぬった後にサイズの合う手袋とくつ下を身に着けることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵、バターがおすすです。

