

アフターコロナの健康は

「免疫カアツプ」で

維持する！

新型コロナウイルスの流行がようやく一段落し、以前のような日常生活が戻りつつある今、医療関係者の間では長期にわたる感染対策が講じられた影響によって生じたある「弊害」が懸念されているという。アフターコロナの今だからこそ気を付けなくてはならないのは……。

懸念される免疫機能の低下

国立感染症研究所の報告によると、2022年「そもそも人間の体といふ2023年シーズンのうのはよくできていて、インフルエンザの流行は体内に入ってきたほとんど春以降も収まることなどがななどのウイルスは体が勝手に排除して治してくれる免疫機能が備わっている。それは全国の医療機関から報告される1週間のインフルエンザが入ってこることも、昨年12月に流行したロナの感染が続いていた間にはマスクやアルコール消毒でウイルスにさらされてきた機会が少なかったこと、今、その機能が低下してしまっている。インフルエンザは36人と高い数値を示しています。インフルエンザももちろんウイルスによって引き起こされる感染症です。皆さんの免疫機能が低下している中で迎えるのは、数年ぶりにインフルエンザが大流行するのでは、ないかと私は今から大いに心配しています」



村上典子院長

と不安の色を隠せない様子だ。



「見えるマスク」から「体内マスク」へ

新型コロナウイルスのうになった。感染症法上の位置づけが今年5月8日に2類から5類に移行されたことを受け、今、マスクの着用が個人の判断にゆだねられることになってマスクを外す人が多くなってきた。そうした中、最近「体内マスク」という言葉をしはしは耳にするようになった。体内マスク、すなわち免疫機能は毎日の生活

「食事」で免疫力をアップ！

「質のいい睡眠」と「食事」で免疫力をアップ！
「体内マスク」という言葉をしはしは耳にするようになった。体内マスク、すなわち免疫機能は毎日の生活に欠かせない要素です。人間は無意識のうち自分で自分を勝手にコントロールしてくれているのですが、その働きを司っているのが自律神経で、早寝早起きをしっかりとすると自律神経の機能が高めて免疫力もアップするのです。あと大抵の人は食事ですね。全敵もいる。それだけに、栄養素を1日3食、日頃から免疫力アップを心がけることが大切です。その中でもビタミンがよく摂れ、腸内環境を整えて善玉菌を増やしてくれる納豆やヨーグルト、味噌などの発酵食品を摂取するようにすると、免疫力を高めるのに役立ちます」

「体内マスク」という言葉をしはしは耳にするようになった。体内マスク、すなわち免疫機能は毎日の生活に欠かせない要素です。人間は無意識のうち自分で自分を勝手にコントロールしてくれているのですが、その働きを司っているのが自律神経で、早寝早起きをしっかりとすると自律神経の機能が高めて免疫力もアップするのです。あと大抵の人は食事ですね。全敵もいる。それだけに、栄養素を1日3食、日頃から免疫力アップを心がけることが大切です。その中でもビタミンがよく摂れ、腸内環境を整えて善玉菌を増やしてくれる納豆やヨーグルト、味噌などの発酵食品を摂取するようにすると、免疫力を高めるのに役立ちます」