

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のはよくできていて、2023年シーズンのインフルエンザの流行は体内に入ってきたほとんどのウイルスは体が勝手に排除してくれる免疫機能が備わっている」という。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患者数を見ても、昨年末の12月に流行開始の目安とされる数値、1医療機関当たり1人を3年ぶりに超えて以来、普通であれば流行が収束しているはずの5月8日〜14日に至っても1・36人と高い数値を示していることから分かるように、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、数年前の冬は、数年前にインフルエンザが大流行するのではなかった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感染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、すなわち免疫機能を日々の生活の過ごし方ひとつでその質のいい「睡眠」と「食事」で免疫カアツプ!

ものだが、人間に備わった体内の免疫機能こそが体内マスクそのものである、これを強化することができればインフルエンザをはじめとするウイルスによる感染症から体を守ることができるという

とです。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9波がやって来るかもという

免疫カアツプの役割

「まず一番にいえることは、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、免疫カアツプの役割を高めるのに役立つという。長くわれわれを悩ませてきた新型コロナウイルスの感染拡大もどうやら、免疫力を高めて免疫カアツプするのですね。全敵もいる。それだけに、日々の食事、栄養を1日3食、日頃から免疫カアツプを心がけることが大切ですが、その中でも、特に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、免疫カアツプの役割を高めるのに役立つという。長くわれわれを悩ませてきた新型コロナウイルスの感染拡大もどうやら、免疫力を高めて免疫カアツプするのですね。全敵もいる。それだけに、日々の食事、栄養を1日3食、日頃から免疫カアツプを心がけることが大切ですが、その中でも、特に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、免疫カアツプの役割を高めるのに役立つという。