

免疫力を高めるためのポイント

健診センター看護師 立原 純

病気に負けずに健康な毎日を送るには、免疫力を上げることが重要です。免疫力とは、病原菌やウイルスなどの異物から体を守る機能のことです。免疫力が下がると、体を守る力が弱まるということなので、病気にかかりやすくなってしまいます。また、免疫が下がるとアレルギー症状が出たり、肌荒れしやすくなったりもします。病気に強い健康な体で過ごすために、免疫力を上げていきましょう。

ポイント① 代謝・体温を上げる

代謝や体温を上げることで血流がよくなり、体中を免疫細胞がめぐることによって免疫力を上げることにつながります。体温が1℃上がると免疫力は最大5〜6倍上がるといわれています。1日10分程度でよいので、少し汗をかくくらいの運動をしたり、毎日お風呂につかることで効果があるようです。腹巻きやカイロ、湯たんぽなども使ってみましょう。



ポイント② 質のよい睡眠をとる

睡眠中は副交感神経が優位になり、心も体も緊張状態から解放された状態でリラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります。

ポイント③ 腸内環境を整える

腸は最大の免疫器官といわれています。私たちの腸内には、免疫力を高める有用菌と、毒素を出したりする悪い菌が共存しています。悪い菌が増えてしまうと免疫力が低下してしまうので、有用菌を増やす乳酸菌や食物繊維などを積極的に摂り、腸内環境を整えましょう。



ポイント④ 笑う

免疫力を上げるための1番簡単な方法は、よく笑うことです。笑うと副交感神経が優位になって体がリラックスしますし、ストレス解消にも役立ちます。また、IgA抗体という免疫物質は、笑うと増加し免疫を高めるといって研究結果があります。疲れているときは、口角をあげて笑顔を作るだけでも効果があるそうです。

参考:厚生労働省 サワイ健康推進課HP

栄養科通信

『朝食食べられていますか?』

朝起きたとき、頭や身体がボーッとするのは、寝ている間に体温が下がって血糖値が低くなり、神経や内臓の働きが低下しているからです。そのため、朝食を抜くとさまざまな体調不良につながりやすくなりますが20代〜50代に朝食を抜く人が多いのが現状です。

●朝ごはんは体内時計をリセット

近年「何を食べるか」だけでなく「いつ食べるか」を考慮した「時間栄養学」が注目されています。脳には体内時計が存在し、起床後に朝日を浴び、朝食をとることで、体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。そのため、朝食を抜くと私たちの1日のリズムを司る「体内時計」が狂い、健康や日常生活の活動に悪い影響を及ぼすといわれています。

●朝はしっかり、夜は軽めに!

脂肪を燃やすホルモン(グルカゴン)は午前中の分泌が多いのに対し、夜は余分なエネルギーがあるとこれを脂肪にかえて蓄えるホルモン(インスリン)の分泌量が多くなります。そのため、朝はしっかり、夜は軽めに食べるのがコツです。

●忙しい朝もひと工夫して、よい朝食習慣を!

さまざまな調査から朝食抜きの人は仕事の効率が悪く、子どもの場合は学業成績の低下や集中力の低下につながりやすいことがわかっています。とはいえ、忙しい朝は「手軽にはやく」が決め手です。朝は時間との闘いという人は、週末や前夜の下ごしらえをしておきましょう。具だくさんスープなど作り置きしてアレンジしたり、冷凍食品や半調理品を活用しましょう。

具だくさんスープ (4人分)

材料	分量	材料	分量
キャベツ200g	ウインナー3本
玉ねぎ1/4個	水600ml
人参1/2本	コンソメ大1
じゃがいも1個	塩・コショウ少々

作り方

- ①野菜とウインナーを好みの大きさ(一口大)に切る
- ②水・コンソメ・野菜・ウインナーを入れて軟らかくなるまで煮る
- ③塩、こしょうで味を調える



【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 89kcal ◎たんぱく質: 3.0g ◎食塩相当量: 1.6g

管理栄養士 西原 律子

聖隷

11月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin

Nov.1.2022

発行者/鈴木 理志

vol. 220

11月1日はいい医療の日



より良い医療のあり方について、国民と医師が共に考えながら、更なる国民医療の向上に寄与していくことを目的に「いい(1)医(1)療の日」として、2017年に制定されました。この日をきっかけとして、ご自身のみならず、ご家族の健康について考えてもらいたいという思いが込められています。

出典:日本医師会ホームページ

- *生活習慣病センターです
- *泌尿器科 受診のご案内/駐車場の混雑予想について
- *最新のCTを導入しました!!
- *マイナンバーカードお持ちですか
- *免疫力を高めるためのポイント
- *各科外来担当および診療内容
- *下肢静脈瘤
- *「朝食食べられていますか?」



愛をテーマに、地域とともに

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/



生活習慣病センターです

糖尿病看護認定看護師 長谷川 裕美

●生活支援外来て??

生活習慣病や1型糖尿病をもちながら、毎日の生活を健康的に自分らしく過ごしてもらおうことを目指して、下記の内容に対して看護師がお手伝いしています。

- ・食事・運動・薬などの相談
- ・足のチェックや手入れ方法の相談
- ・ご自身で爪切りができない方の爪切り など



●持続自己血糖測定器(Free Style リブレ)をご存じですか??

糖尿病の方は、ご自身の血糖値を確認するため、受診時に採血をしていますが、ご自身でも測定器を使用し血糖値を確認することができます。血糖測定器には、指に専用の器具で針を刺して血液を絞りだし、測定器につけた試験紙に血液を付けて測定する従来型と、持続自己血糖測定器Free Style リブレといって、2週間に1回専用のセンサーを腕に装着し、データ読み取り機をセンサーにかざして、血糖値を測定する方法があります。センサーは約2週間付けっぱなしにするため、指に針を刺す回数が減ります。また、今まで測定時のポイントでしか血糖値を知ることができずでしたが、リブレでは定期的に読み取り機をセンサーにかざすと、24時間の血糖値の流れを知ることができます。そのため、低血糖の予防やより具体的にインスリンや薬の調整をすることに役立ちます。最近では、スマートフォンと連動させて測定することもできます。リブレ装着中は、運動や入浴なども可能なので日常生活に大きな支障はありません。

Free Style
リブレ



センサー

データ読み取り機

*インスリン治療されている方は保険適用となります。

泌尿器科 受診のご案内

●検診を受けた方

泌尿器科では、前立腺がん検診の結果で要精密検査になった方の診察を行っています。精密検査はがんの早期発見・早期治療のチャンスです。自覚症状がなくても早めの受診をおすすめします。当院では前立腺生検など詳しい検査を行えます。

受診をご希望される方は検診結果をご持参のうえ下記受付時間にご受診ください。

■聖隷佐倉市民病院

泌尿器科受付時間 平日8:00~10:00

●まだ検診を受けていない方

佐倉市からの受診券セットが届いている対象の方は、健診センターで前立腺がん検診を受診できます。

検診のご予約は健診センターまで。

■聖隷佐倉市民病院 健診センター

☎043-486-0006(平日9:00~17:00/土9:00~12:00)



駐車場の混雑予想について

2022年度佐倉市検診が健康管理センターにて下記の日程で実施されます。(佐倉市健康増進課より、土曜実施は除く)

検診日につきましてはC駐車場が占有となりますので、駐車場の混雑が予想されます。

来院の方はお手数ですがD・E駐車場をご利用ください。

月日	種類	月日	種類
11月9日(水)	胃がん検診	12月23日(金)	乳がん検診
11月29日(火)	複合検診	1月25日(水)	乳がん検診
12月8日(木)	乳がん検診	1月27日(金)	胃がん検診
12月9日(金)	乳がん検診	2月1日(水)	乳がん検診
12月20日(火)	複合検診	2月24日(金)	子宮頸がん検診
12月21日(水)	子宮頸がん検診	3月9日(木)	複合検診

最新のCTを導入しました!!

当院で導入した最新のCT装置は開口径(ドーナツの穴)が大きくなったことで圧迫感が軽減され、より快適に検査が受けられるようになりました。さらに、AI(人工知能)技術が搭載され従来よりも大幅な画像ノイズの低減が可能となり、より見やすい画像が取得できるようになりました。その他にも被ばく低減や撮影時間の短縮が可能となっています。心臓CT検査においては心臓の動きによる影響を抑制する処理機能が進化を遂げ、速やかな画像作成はもとより従来よりも診断能の高い画像が提供できるようになりました。

今後も検査を受ける方、一人ひとりに適正な検査が行えるように放射線科一同努めて参りたいと思います。



マイナンバーカードお持ちですか

当院ではマイナンバーカードの保険証利用が開始されています。マイナンバーカードをお持ちの方は、専用機器で手続きを行うと、窓口での保険証提示が不要となります。また、ご本人の同意の上で薬剤情報などが閲覧できるため、適切な医療を受けることができます。

【利用方法】

- ①マイナンバーカードの読み取り
- ②認証方法の選択
(顔認証orパスワード入力)
- ③本人確認完了



★マイナンバーカードの保険証利用には、マイナポータル等での事前申込みが必要です。

