

季節の変わり目、体調をくずさないようにしていますか？

今年の猛暑を乗り切るため、エアコンや冷たい飲み物などで体を冷やすことが多かったのではないのでしょうか。今の季節、朝夕の寒暖差が大きく、空気も乾燥してきます。体を温めて免疫の働きを高め、寒い冬への準備を！！

免疫力を高める

基本は毎日の食事内容です

発酵食品（納豆、ヨーグルト等）、
食物繊維（野菜、きのこ、海藻類等）
腸内善玉菌を増やすオリゴ糖（大豆、ゴボウ、バナナ等）
免疫の主役である抗体の原料のタンパク質（魚、肉、チーズ）
抗酸化作用（人参、アボカド、牡蠣、ホウレンソウ、あさり等）

身体を冷やさない

体温が1℃下がると免疫力は3割低下するといわれます。シャワーだけでなく湯船にゆっくりつかるとリラックス効果も期待できます。約10分つかると体温が1℃上がると考えられています。温かい飲み物に生姜やシナモンも入れて温活を！



規則正しい生活習慣を心掛ける

夜更かし、昼夜逆転など不規則な生活は自律神経やホルモン分泌のバランスをくずし、免疫力を低下させます。また、寝る前に飲食したり携帯やパソコンの画面を見たりすると睡眠の質が低くなってしまいますので気をつけましょう。



適度な運動をしましょう

ウォーキングや軽いジョギングなど無理のない範囲で有酸素運動を取り入れることは血行や新陳代謝をよくなり、体温を高めることにつながります。



朝食食べてますか？

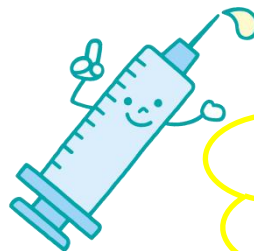
朝は眠い、食べる習慣がないという人も多いですね。温かいスープやみそ汁を飲むことから始めましょう。体温が上がり、冷え性改善にも効果的です。



健康サポートセンターホームページへはこちらからアクセスできます。

インフルエンザは予防が大切！

今年は、春や夏休み明けにも大流行がありました。予防接種・手洗い・うがい・マスクなどは自分でできる予防です。特に予防接種は発症（症状の発現）リスクを約50～60%減少させるといわれています。



ワクチンの接種の3つの目的

- 自分がかからないために
- もしかかってもしばらくで済むために
- まわりの人にうつさないために

ワクチン接種は自分のためだけでなく、まわりの大切な人のために！！

インフルエンザの主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。人ごみに出るときはマスクを正しくつけましょう。鼻と目の間にある鼻骨から下あごまでブリーズを伸ばしてしっかりおおいます。手で口や目を無意識に触ることも感染の原因のひとつになります。外出後だけでなく、こまめに手洗いをしましょう。

インフルエンザ予防接種のご案内

今年もクリニックでは、季節型インフルエンザの予防接種を、下記の日程で実施します。事前予約を受け付けていますので、健康サポートセンターまでお越しください。

費用：4000円

実施場所：※中央キャンパス武庫川女子大学クリニック（マルチメディア館1階）

2019年10月17日（木）～12月19日（木）の火・水・木

火	水	木
蓬田医師	山添医師・上田医師	倭医師
12:20～13:20	12:20～12:50	12:20～13:20

※浜甲子園キャンパス

日時：11月18日（月） 14:00～16:00

11月25日（月） 12:00～14:30

※上甲子園キャンパス

日時：11月11日（月） 11:00～12:30

参考

厚労省 HP インフルエンザ総合ページ

WellTOKK Wellness 講座 『免疫力アップは日常生活から』

KNOW VPD 『ワクチンについて』 NHK 健康CH 『インフルエンザ』