



# くまさんだより 第8号

新座駅前耳鼻咽喉科

## 目次

### おもて

- ・早めのインフルエンザ対策
- ・インフルエンザに感染したら

### うら

- ・ブルーライトについて
- ・職員旅行
- ・くまさんおたのしみ会

## 【強い身体でインフルエンザ撃退！！】

風邪やインフルエンザが流行する季節となりました。ウイルスや病原菌等の異物が体内に侵入しても発病に至らない抵抗力のことを**免疫**といいます。免疫が弱まると病気にかかりやすくなります。免疫力を高めて、風邪やインフルエンザを予防しましょう。

### ◇免疫力を高める方法◇

- ①睡眠
- ②バランスのよい食事
- ③適度な運動
- ④体を冷やさない
- ⑤ストレスをためない
- ⑥よく笑う

### ①睡眠

睡眠中に免疫力に必要な物質が作られる。睡眠時間が少ないと、体の回復力が低下し、免疫細胞の数も少なくなる。

- ◇・就寝3時間前までに食事を済ませる
- ・就寝1時間前からパソコンや携帯電話を見ない
- ・起床時に朝日を浴びる ※詳細は裏面へ

### ②バランスのよい食事

免疫力の60～70%は腸にあると言われる。腸内環境を整えることで免疫力は高くなる。

- ◇・腸内の消化・吸収を促進する**発酵食品**（味噌、キムチ、チーズ、酢など）
- ・排便を促す**食物繊維**（ひじき、ごぼう、しそなど）
- ・便を柔らかくする**大豆食品**（納豆、豆腐、おから、豆乳など）

※バランスのとれた食事が基本である。



### ③適度な運動

体温が上がると、血流が良くなり免疫が高まる。運動不足や逆に激しすぎる運動は、免疫力が落ちてしまう。汗を軽くかく程度の適度な運動が良い。

- ◇ウォーキング、ジョギング
- プールなど（有酸素運動）

水泳は全身を動かすので、短時間で免疫力を高める効果が期待できる。



- ①浮力が働く為、関節や腰に負担がかからない  
陸上の約1/10の負荷で運動できる
- ②消費カロリーが高い  
水の抵抗を受けた状態で行う為、負荷がかかり、よりエネルギーを消費する。
- ③子どもから高齢の方まで誰でも始められる

### ④体を冷やさない

体の冷えは自律神経を乱し、免疫力が低下する。冬だけでなく、夏の冷房などで体を冷やさないように注意する。

- ◇・40℃程度のお風呂に15分ゆっくりつかる
- ・体を温める食材を積極的に摂る（ショウガ、ネギ類、レバー、根菜類等）

朝にお勧め！  
目覚めにも免疫力にも効果あり！！



### ショウガ紅茶

- 1.ティーバックで紅茶を入れる
- 2.ショウガのすり下ろし又はチューブのショウガを適量入れる
- 3.黒糖をひとかけいれる

### ⑤ストレスをためない

ストレスによって、交感神経（緊張状態）と副交感神経（リラックス）のバランスが乱れる。交感神経が優位になり、その結果免疫の低下に繋がる。

- ◇・夜更かしをしない、ゆっくり休む
- ・ぬるま湯につかる



### ⑥よく笑う

笑うことで脳が刺激され、それが大腸の神経細胞に伝わると、免疫機能活性ホルモンが分泌される。声を出して笑ったり、笑うフリでも、脳が幸せだと勘違いし、効果がある。

- ◇「1日100回笑うと15分間のエアロバイクをこぐのと同じ運動効果がある」と報告されている。

## インフルエンザに感染したら… 学校や会社の休みはどうなる？

### 【子ども】

インフルエンザは、第二種学校感染症です。飛沫感染し、幼稚園や学校で流行を広げる可能性が高い感染症です。

**「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで」**

※発症した日は含まれず翌日から1日目とする

### 【大人】

会社によって出勤の規則が異なります。会社勤めの人に対する法律はなく、出勤停止の決まりもありません。会社に確認をし、学校保健安全法に基づく場合は、上記の期間となります。

## 睡眠前にパソコンや携帯電話をみないほうが いいのはなぜ？

パソコンや携帯電話、LED照明などには、青色の光「ブルーライト」が入っていて、太陽の光、紫外線と波長が似ています。目からブルーライトが入ると、脳は朝だと判断し、「メラトニン」という睡眠をつかさどるホルモンの分泌が抑制され、覚醒状態します。

その為、夜間にパソコンや携帯電話の画面などブルーライトを含む明るい光を見ると、昼の状態が続いていると判断し、メラトニンの分泌が抑制されます。その結果、寝付きにくくなったり、眠りが浅くなるなど、睡眠の質を落とします。

また、**子どもは**、目の水晶体が透明で濁りが少ないため、**大人の目以上にブルーライトの影響を受けやすいとされています。**パソコンや携帯電話を使わなくてはならない場合は、ブルーライトをカットする画面フィルムや眼鏡を使用すると良いでしょう。さらに、目と液晶画面の距離が離れることで、目に届くエネルギーは小さくなります。

睡眠前だけでなく**めまいが起きたときも、光の刺激を最小限にしましょう。**体のバランスは耳の機能や脳血管の状態だけでなく、目からの視覚情報も関係しているためです。

リズム運動や笑うこと、規則正しい食生活もメラトニンの分泌を促すので、睡眠の質をあげながら免疫力をアップしましょう！



### 職員旅行

R1.09.15~16



那須・日光へ出発



ビール園でBBQ



かんぱーい！



東照宮でパシャリ



## 第2回 くまさんおたのしみ会



### Program

#### ◆ 第1部

1. はじまるよ
2. 紙芝居 プレーメンの音楽隊
3. 体操
4. 法律クイズ 弁護士 橋本信行
  - ・ 自転車事故
  - ・ オレオレ詐欺関連

#### ◆ 第2部

1. ハンドベル演奏  
勇氣100%、ミッキー・マウスマーチ、となりのトトロメロディほか
2. 手品 マジシャン 橋本信行

※プログラムは予告なく変更になる場合がありますのでご了承ください。

R1.10.05

前回、多くの方から温かいお言葉を頂き、「第2回おたのしみ会」を開催いたしました。お子さんから大人の方まで多くの方にご参加いただきました。

橋本信行（弁護士・マジシャン）  
上智大学奇術研究会 初代会長  
横浜国立大学法科大学院修了

法律事務所、大学院客員教授を経て、  
本年11月に武蔵小杉で独立開業予定。  
マジシャンとしては、実演販売や  
結婚式、記念式典での演技経験多数。



あれ？不思議！！



一緒に歌ってくれました♪



わかりやすい法律クイズ



プレーメンに行こう！

#### 参加された方より

- ・ とてもたのしい時間を過ごすことができました。
- ・ チームワークを強く感じました
- ・ ハンドベル素敵でした！
- ・ 子供が楽しくみていました。また参加したいです。