



森クリニック  
〒089-2104 大樹町字大樹6-22  
TEL 01558-6-5811  
内科・循環器ハートサウンズもりクリニック  
〒080-0028 帯広市西18条南3丁目1-21  
TEL 0155-58-5077

# The Heart Times

## コロナに負けるな!! 正しい手洗いと免疫力アップ

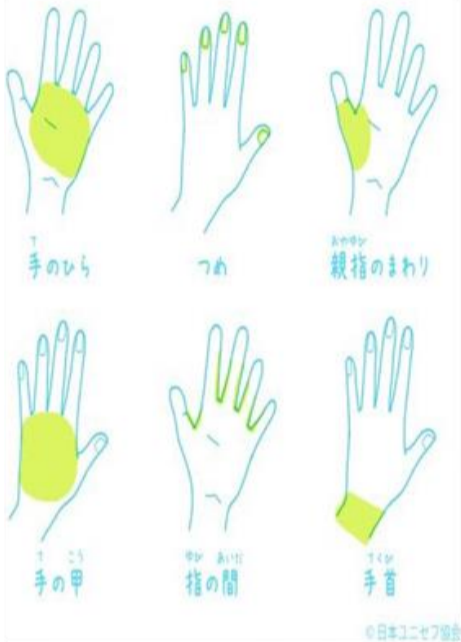
毎日コロナウイルスに関するニュースが流れており、不安な日々を過ごしている方が多いと思います。感染しないためには手洗い・うがい・消毒は欠かせません。それだけでなく、免疫力を高めることで感染を防ぐこともできます。そこで今回は、効果的な手洗いの仕方・免疫力を高める方法をご紹介します。

### 正しい手洗いの方法

手は様々なモノに触れるため多くの菌が付着しています。しかし、手洗いのしすぎや間違った方法だと手が荒れてしまうため、皮膚のバリア機能(異物の侵入を防ぐ機能)を保ちながら正しい方法で手洗いをしましょう。手洗いのタイミングも大事です。

- ・料理・食事をする前
- ・咳やくしゃみをした後
- ・登校・入社した後
- ・帰宅後

等が挙げられます。特に意識して洗いたいのが、



です。石鹸やハンドソープを使って泡を作り「20秒以上」かけてゆっくり洗うことがポイントです。大切なのはウイルスや汚れをしっかりと落とすことです。

### 免疫力を上げる

手洗いだけでは、感染を防ぎきることは難しいかと思えます。そこで、免疫力を上げ、元気な体を作り、ウイルスに負けない体を手に入れましょう。

#### 質の高い睡眠で免疫力アップ

質の高い睡眠は、身体がリラックス状態なので血流が良くなり免疫力がアップします。睡眠の質を高める方法として朝日を浴びることがおすすめです。体内時計がリセットされ、睡眠を促すメラトニンというホルモンが夜にしっかりと分泌されるようになります。朝の光とともに起床し、規則正しい生活を送りましょう。



#### 食事で免疫力アップ

免疫力アップに効果が期待できる食材に



「きのこ」があります。きのこに豊富に含まれる栄養素(β-グルカン)には、免疫細胞に刺激を与えて活性化させる効果があります。きのこの栄養素は水に溶けやすい性質のもので、汁ごと摂取できる味噌汁などがおすすめです。

#### 適度な運動をする

##### 少しきついと感じるくらいの運動

には、血流を増やす効果があります。すると、免疫細胞が作られる骨髄への血流量が増え、免疫力アップにつながります。ただし、過度な運動をしてしまうと筋肉の修復が優先され、ウイルスや細菌を撃退する力が低下するので注意が必要です。



## ステイホーム期間

### お部屋の掃除で

#### 「ココロもキレイに」

部屋が汚いとダニが増殖したりカビが発生しやすくなります。これらは喘息やアレルギーの原因にもなります。また、毎日使う寝具にはダニやホコリ等が多く溜まっています。寝ている間にこれらに触れることで、肌荒れやアレルギーを起こすなど様々な健康被害につながります。毎日を清潔に健康に過ごすためにこまめな掃除を心掛けましょう。

**掃除は上から、奥から**：掃除の鉄則は「上から、奥から」です。ホコリは上から下に落ちていきます。高いところから始めて、低いところまで終わるようにしましょう。

#### 寝具の手入れ

毎日使う寝具には、「皮脂やフケ」「汗」「ホコリ」などの汚れが付着しています。汚れを落として、気持ちよく過ごすには、

#### 週1回、3ステップ

- ① シーツ、カバー類の洗濯
- ② 敷き・掛け布団の天日干し
- ③ 干した後の掃除機がけ

部屋も寝具も清潔を保ち過ごしやすい環境を作りましょう。

#### あとがき

掃除が苦手な私ですが、掃除をした後の過ごしやすさが気持ちよく、こまめに掃除をするようになりました。部屋の清潔を保ち、部屋も自分も明るくなり、いい睡眠ができるので掃除にはいいことしかありません!! 生活を見直すなら掃除からしてみたいか、がでしょうか?