

# 心と身体のいきいき生活

～今こそみんなで考えよう！～

## 免疫

免疫は、細菌やウイルスから私たちの体を守ってくれる「防御システム」と言われています。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止による長期に及ぶ外出自粛に伴い、日々の生活リズムが崩れていませんか？生活リズムが崩れると、免疫力が下がる恐れがあります。免疫力が下がる原因はさまざまありますが、まずは、日常生活を見直し、細菌やウイルスから身を守るために、免疫力を高める生活を目指しましょう。

健康推進課健康増進担当 ☎23-5311

## 日常生活で免疫力を高める

免疫力が低下すると、感染症などの病気にかかりやすくなります。免疫力が低下する最もハイリスクな人は、高齢者や乳幼児、妊婦ですが、健康な人の免疫力が低下することもあります。その理由として、生活時間の乱れや疲労、食生活の偏り、運動不足、ストレス、喫煙、過度の飲酒が考えられます。日々の生活で免疫力を高めるためには、3食規則正しい時間にバランスよく食べること、十分な睡眠をとること、適度な運動をすること、よく笑ったり、リラクゼーションの時間をつくり、ストレスを溜めないようにすることが大事です。ストレスにより、身体の病気になるったり、身体の病気から、心の病気になるったりと、心と身体は連携しています。免疫力を高め、感染症に負けない健康な心と身体をつくるため、次の5つのことを考えてみませんか。



## 食事編

### バランスのとれた食事が重要！

日常生活の中で最も見直しやすいのが食生活です。1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂りましょう。間食は、お菓子に偏らないようにし、牛乳や乳製品、果物を取り入れると、不足しがちなカルシウムやビタミン類が補えます。血糖の急激な上昇を抑えるため、副菜、主菜、主食の順に食べるようにしましょう。



## 睡眠編

### 質の良い睡眠を取ろう！

睡眠は、心と身体の回復を行う働きがあり、生活習慣と同じように健康に深く関わっています。質の良い睡眠を十分に取り、生活のリズムを整えましょう。

朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 起きたら日光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。</li> <li>▶ 毎日同じ時間に起きて朝食をしっかり取りましょう。</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 日中は適度に体を動かしましょう。</li> <li>▶ 日中に眠気で困らない程度の自然な睡眠をとりましょう。(昼寝は午後3時前までに、15分～30分程度)</li> </ul>
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 入浴は、ぬるめの湯で体をあたためて、リラックスしましょう。自分に合ったリラックス方法をみつけると、スムーズな入眠が得られます。</li> <li>▶ 寝る直前の飲食や飲酒、喫煙は眠りが浅くなるので避けましょう。</li> <li>▶ 寝る前1時間は、ゲームやスマホの画面を見ないようにしましょう。</li> </ul>

## ここが不調になってしまったら

さまざまなストレスにより、心身の不調をきたすことがあります。

このころの病気として特に多いのが、「うつ病」です。「疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている」「食欲がなく体重が減っている」「だるくて意欲が湧かない」といった状態に当てはまる人は、かかりつけ医や医療機関へ相談してください。市では、このころの健康に不安のある人やその家族が、臨床心理士に相談できる「このころの健康相談(要予約)」を行っています。

また、保健師に相談もできます。詳しくは、健康推進課または各総合支所市民福祉課に相談してください。



## 交流編

### 会話をしよう！

外出自粛が長期間となり、人との会話が減りストレスを感じていませんか。大切なのは、「コミュニケーション」です。直接話すことが難しくても、手紙や電話などを使い、いつもより少し意識してコミュニケーションを取るようにしましょう。

### おうちでできるリフレッシュ方法

- ▶ 掃除や断捨離など、部屋をキレイにすることで、気分がすっきりします。
- ▶ 料理や日曜大工(DIY)、家庭菜園など、普段できないことに挑戦してみましょう。
- ▶ 「泣ける」または「笑える」映画やドラマをみて、自分の感情を解放することでリラックス効果が得られます。

# めざせー！ 「受動喫煙ゼロ」

## マナーからルールへ

「受動喫煙」とは、たばこ(加熱式たばこを含みます)から発生した煙や蒸気にさらされることです。たばこの先から出る副流煙には、主流煙よりも多くのニコチンや一酸化炭素などの有害物質が含まれていて、わずかな量でも有害です。喫煙者は、大切な人の健康へ悪影響を及ぼすことを認識し、十分に配慮しましょう。

令和2年4月1日から、望まない受動喫煙を防止する取り組みとして、「多くの施設において屋内が原則禁煙」「20歳未満の人は喫煙エリアへ立ち入り禁止」「屋内での禁煙は喫煙室の設置が必要」「喫煙室は標識提示」が義務となりました。わたしたちの健康寿命や生活において、たばこは避けたい問題になっていくので、いま一度、新しいルールについて確認しましょう。

健康推進課健康増進担当	☎23-5311
各総合支所市民福祉課	☎55020
松山	☎55020
三本木	☎52114
鹿島台	☎56902
岩出山	☎72122
鳴子	☎82114
田尻	☎38115

## 運動編

### 自宅でできる体力アップ！

外出自粛により、運動不足による健康への影響も懸念されています。免疫力を上げるには、適度な運動を行って体温を上げることが効果的です。

ラジオ体操や簡単なストレッチ、スクワットなどがおすすめです。また、鼻から吸って口から出す「腹式呼吸」を意識することも大切です。自宅でできる適度な運動習慣で、健康づくりにしっかり取り組んでいきましょう。

## ストレス解消編

### リフレッシュしよう！

ストレスが溜まると感染症への抵抗力も弱まると言われています。「楽しい」「うれしい」という感情が増えると免疫力も上がります。自分の好きなことや楽しいと思えることを、生活の中に取り入れてみましょう。

### 禁煙にチャレンジ！

たばこに含まれるニコチンには強い依存性があり、禁煙したくても一人では難しいことがあります。禁煙を成功させるために、禁煙治療のできる病院や禁煙支援を行っている薬局に相談しましょう。詳しくは、健康推進課または各総合支所市民福祉課に相談してください。

■宮城県ウェブサイト  
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/tabakomain.html>  
 ■「なくそう！望まない受動喫煙」ウェブサイト  
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>