

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備えた対策

ウイルスなんて吹っ飛ばせ！～目指せ！免疫力向上～



今年は新型コロナウイルスの影響もあり、例年以上にインフルエンザウイルスへの対策が求められています。そこで、感染対策はもちろん重要ですがインフルエンザウイルスに負けない体づくりの要素を紹介します。

① 体を冷やさない！

体温が1度下がると免疫力は3割低下することがわかっています。体温が下がる原因のほとんどが筋肉量の減少と言われており、低体温を防ぐには、筋トレが有効です。マラソンなどの激しい運動は逆効果になることもあり、1日30分間程度のウォーキングがおすすめです。すぐに効果が出ないので、継続することが大切です。また、1日10分間程湯船に浸かることも体を温め、免疫力向上に効果的です。



② 腸内環境を良好に！

免疫細胞の6割近くが腸にいたると言われているため、腸内の善玉菌を増やすことは、免疫力向上につながります。善玉菌を増やすには、食物繊維を多く含む食品やヨーグルト、納豆、味噌などの乳酸菌やビフィズス菌を多く含む発酵食品を摂取することが効果的です。また、他にも免疫力向上に役立つ食品としては、苦手な方も多くかもしれませんが、にんにくやレバーといった食品があります。



③ ストレス解消！

ストレスを受けると、自律神経が乱れ、免疫力が低下します。ストレス解消法は様々ですが、簡単なところでは、湯船に浸かることや質の良い睡眠をとることが効果的です。最近ではストレスを緩和するといわれるGABAを多く含む食品（カカオ・玄米・かぼちゃなど）を摂取することも良いと言われています。また、「笑う」ことが免疫力向上につながるという研究効果も報告されています。



参考 陽だまり
公立能登病院情報誌秋
2020 98号より



※免疫力が向上してもウイルスが体に入って来なくなるわけではないので、併せて感染対策も十分に行います。



知っているようで知らない 体温のヒミツ

みんなの体の状態がわかる、健康のバロメーター。その隠されたヒミツを紹介します。



●平熱が36℃以下だと「低体温」

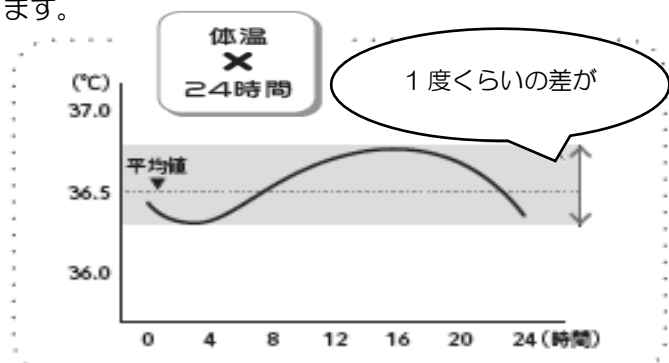
ふだんの体温（平熱）が36℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられます。

改善するためには？

大切なのはよく食べて、よく動き、よく寝ること。生活リズムを見直してみましょう。食事→3食しっかりととりましょう。夜食は夜型の生活になりやすいので注意。運動→筋肉は熱を作る大切な場所。毎日体を動かして筋肉量をアップさせましょう。睡眠→早寝早起きで睡眠のリズムを整えます。朝は太陽の光を浴びて1日をスタート。夜はお風呂に入って体を温めると寝つきがよくなります。

●体温にはリズムがある

1日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方ピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。



低体温だと…
・疲れやすい
・風邪をひきやすい
・集中力がない
など…



●子どもは大人より体温が高い

体温はだいたい36.5℃±0.5度と言われています。子どもは新陳代謝が活発で、大人よりも少し高め。反対にお年寄りはやや低めです。

Q 発熱って何度？

年齢の違いはもちろん、個人差のある体温。そこで、難しいのが…発熱の判断。

日常的には

37.5℃以上…発熱
38.0℃以上…高熱

と言われることが多いです。

参考 医師及び指定届出機関の管理者が都道府県知事に届け出る基準（厚生労働省）より

《 発熱などの症状がある場合の相談・受診について 》

秋冬の新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備えた相談・受診体制として、

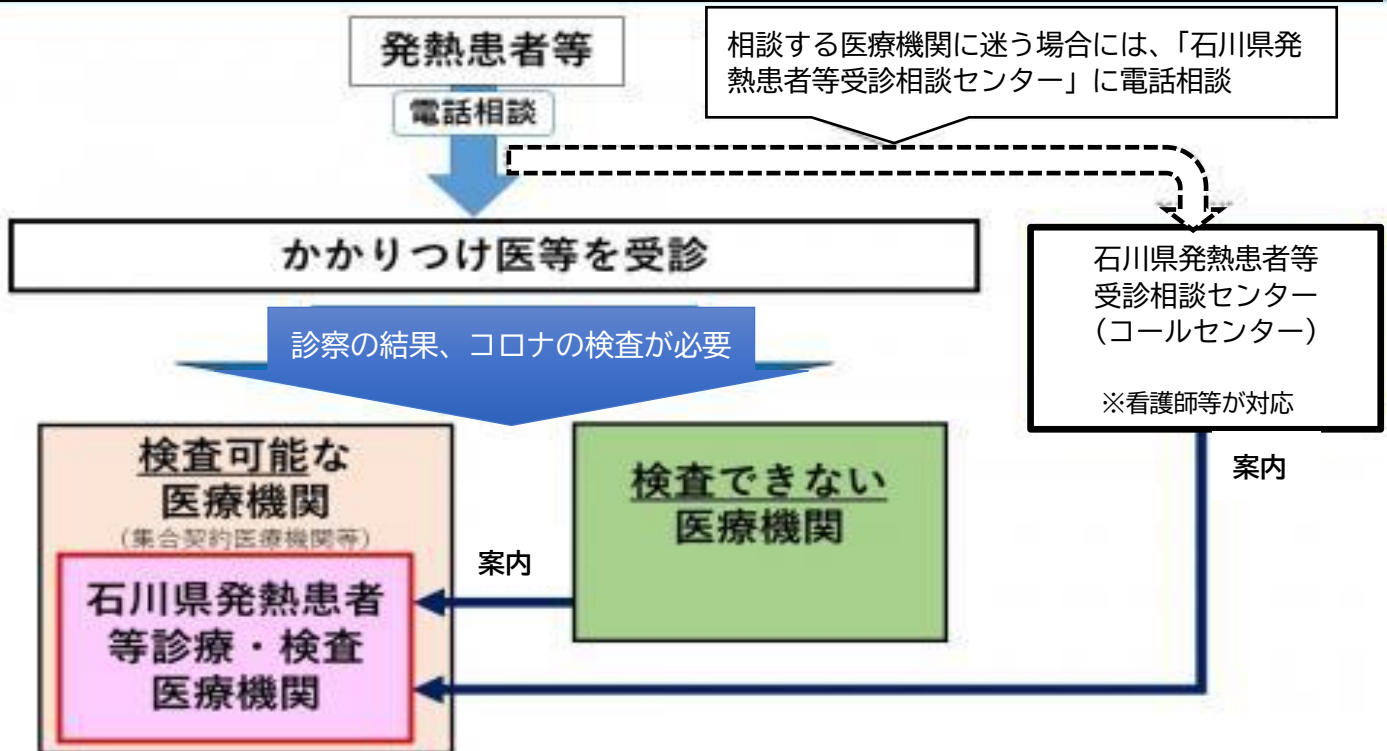
発熱などの症状がある方は

- ・まずは、かかりつけ医などの身近な医療機関に電話で相談してください。
- ・相談する医療機関に迷う場合には、「石川県発熱患者等受診相談センター」に電話で相談して下さい。

石川県発熱患者等受診相談センター（コールセンター）

0120-540-004（フリーダイヤル）土日祝日含めて24時間対応

発熱患者等の相談・受診の流れ



1. 相談・受診前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。
- 基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずは、かかりつけ医等に電話でご相談ください。

2. ご相談いただく目安

- 少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。（これらに該当しない場合の相談も可能です。）
 - ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
 - ・重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- （※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合はご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

3. 医療機関にかかる時のお願い

- 複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。

参考 石川県 HP 新型コロナウイルス感染症について