

# にじいろ

場所：綾部市青野町大塚

(綾部市立病院内)

電話：0773-43-3310

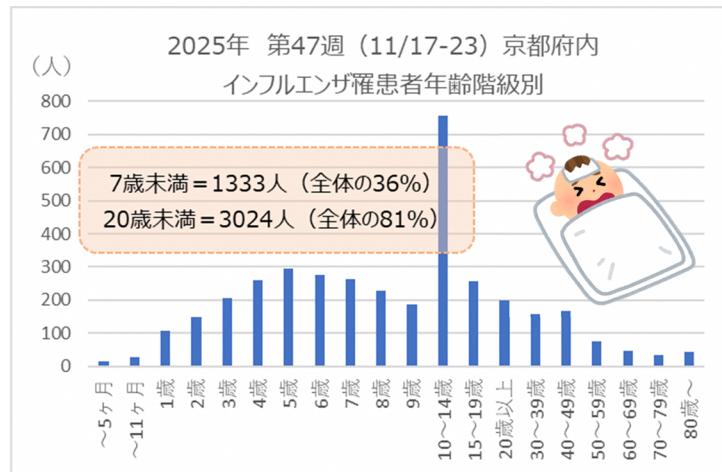
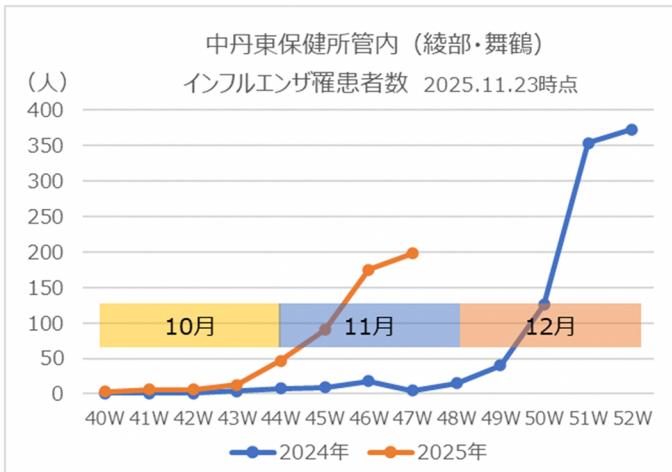
野山の紅葉も進み、朝晩の冷え込みが体に堪える頃となっていました。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？さて、今シーズンは昨年よりおよそ一ヶ月早いペースでインフルエンザが流行。厚労省によると昨年同期に比べ学級閉鎖をした施設が約24倍に達したと報じられるなど、驚かれた方も多いのではないでしょうか。感染症を予防するには、何といっても日々の対策が大切となります。①手洗いとうがいの習慣の徹底のほか ②咳エチケットをはじめ人混みでのマスク着用 ③こまめな換気 ④適正な湿度、温度の管理などが欠かせませんし、日頃から規則正しい生活が免疫力アップにつながるともいわれています。

健康管理に努めながら冬ならではの遊びや生活を楽しんで、一年の締めくくりを有意義に過ごしましょう。



## ■京都府内でインフルエンザ警報発令中■

今シーズンは子どもでの感染が広がっていて、11/3～9の1週間では、全国の定点医療機関から報告されたインフルエンザの患者8万4183人のうち、およそ80%にあたる6万7150人が20歳未満となっており、京都府内でも同様の傾向が見られます。



## ■インフルエンザに罹りやすい体质・生活習慣 5 タイプ■ (弘前大学・京都大学・大正製薬の共同研究チーム)

弘前大学が毎年実施している地域健康調査（岩木健康増進プロジェクト健診）で、20歳以上の住民約1,000人を対象に、血液検査、生活習慣、職業、既往歴、体組成など3,000項目以上の健康データを活用し、個人の体质や生活習慣とインフルエンザ発症リスクとの関係を解析

タイプ	理由	対策
血糖が高め	血糖が高い状態が続くと免疫細胞の働きが鈍くなり、ウイルスへの抵抗力が弱まる	食事は野菜→タンパク質→炭水化物の順に摂り、血糖を急に上げない食べ方を意識しましょう
肺炎の既往あり	もともと感染症に対して抵抗力が弱いと考えられる	呼吸器が弱っている人は、肺や気道の粘膜を守ることが大切 部屋の湿度は40～60%を保ち乾燥を防ぎましょう 鼻呼吸を意識し粘膜防御を高めましょう
多忙・睡眠不足	睡眠不足は免疫に関連するホルモンの乱れを招き、感染リスクを大きく高める	質の良い睡眠で疲労回復と免疫再生を促すことが重要です 睡眠時間が短い人は昼の15分仮眠で体をリセットすると効果的です
栄養不良	栄養バランスの乱れは免疫細胞を弱らせる	緑・赤・黄・白・黒の5色の野菜、果物を意識し、魚・卵・鶏肉など良質なたんぱく質を毎食に入れましょう 朝食を抜かずに体温を上げる食習慣をつけましょう
アレルギーあり	アレルギー体质の人は免疫が常に過剰に反応しており、炎症で防御機能が疲弊しがち	青魚（EPA・DHAが豊富）、ビタミンC・E・ポリフェノールを含む果物や緑茶で抗酸化力を補いましょう 鼻詰まりがある場合は、温湿布や入浴で血流を促進し粘膜を柔らかく保つことが大切です

にじいろルームのご利用は平日のみ（土日、祝日とお盆（8/13～15）、年末年始（12/29～1/3）はお休みです）  
利用予約は前日もしくは当日の8時から受け付けています。保育時間は8時30分～18時です。