



ヘルスアップ ニュース

2月号 [Vol.67] フジカワ調剤薬局

2月号 令和2年2月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

“免疫力”

免疫とは・・・20代をピークに免疫力は低下する！

免疫とは体内で発生したガン細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し撃退する自己防衛システムのことで、人間の身体の中では、毎日害をもたらす細菌やウイルスなどに攻撃されていますが、身体の中で感染や発病しないように、さまざまな免疫細胞が連動し協調しあって、それらを死滅させるためにいくつもの免疫細胞が働いているのです。もし、免疫というシステムが体から無くなったとしたら、私たちはすぐに何らかの病気にかかってしまうのです。免疫システムは15歳までに出来上がります。20歳を超えると、免疫力は落ちていきます。



免疫細胞とは・・・免疫細胞の60%は腸にすんでいる！

免疫細胞とは、血液に含まれる白血球のことです。NK細胞、T細胞の他に多くの免疫細胞が存在し、「外敵を発見する」「その外敵の情報を伝達する」「外敵を攻撃する」などの役割があり、チームプレイによって病を未然に防いだり、治しています。免疫細胞は2つのグループに分けることができ、1つは自然免疫と言われ生まれながらに備わっている防衛機能です。外部から異物（抗原）が入ってくると直接戦います。そして、もう1つが自然免疫では防ぐことが出来ないときに戦う、獲得免疫です。一度戦った相手のことを記憶し、2回目以降は効率よく戦う機能があります。これら免疫細胞の60%が腸に存在しています。

★免疫力が下がると

- ウイルス・感染症などに罹りやすくなる
- 疲れやすくなる
- 肌が荒れる
- 下痢をしやすくなる
- アレルギー症状がおこる。

免疫力を高めるには

★腸内環境を整える★

腸内環境を整えるためには、善玉菌が腸内で優勢に働くようにする環境をつくるのがポイントとなります。

- ①善玉菌（乳酸菌やビフィズス菌）を摂取する
- ②善玉菌のエサ（オリゴ糖や水溶性食物繊維）を摂取する

★体温を上げること★

体温が下がり血行が悪くなると、体内に異物を発見しても素早く攻撃できません。免疫力が正常に保たれる体温は36.5℃程度といわれています。免疫力は、体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃上がると一時的には最大5～6倍アップするともいわれています。

【生活習慣の見直し】 免疫力を高めるには、毎日の生活が大切！

①適度な運動をする

無理をせず、自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れましょう。

②ぐっすり眠る

睡眠中は、免疫細胞の働きがとても活発になり、免疫力が高まるのです。

③栄養バランスを大切に

日本人が伝統的に続けてきた発酵食品、玄米や野菜中心の食生活が大事です。

④入浴で身体を温める

38～40℃ぐらいのお湯に、20～30分ゆっくりつかると良いでしょう。

⑤おもいきり笑う

笑うと免疫細胞が活性化する。血行が良くなり、ストレスが減るなどの効果があります。



今月の出来事

今なにをすべきか～正しい情報で正しい行動を！！

感染者数が増える新型肺炎（新型コロナウイルス） [令和2年1月30日現]
正確な情報を知って備える「正しく怖がる」ことが大事です。

問1 コロナウイルスはどのようなウイルスですか？

発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすもの。

問2 新型コロナウイルスはヒトからヒトへうつるのですか？

ヒトからヒトへの感染は認められるものの、まだ感染の程度は明らかではない。

問3 潜伏期間はどのくらいの長さですか？

潜伏期間は現在のところ不明ですが、他のコロナウイルス状況などから、最大14日程度と考えられる。

問4 発生状況や死亡者数は？

中国では、感染した人の数が連日1000人以上増え、全世界で感染した人は7000人を超え。亡くなった人も100人を超え、歯止めがかかっていない。

問5 予防法はありますか？

マスクや手洗いとアルコール消毒で予防は可能だとされている。

***万が一、感染した疑いがある場合は厚生労働省へ連絡**

(03-3595-2285)【厚生労働省HPより】

—明笑気楽—「知って得する雑学」

なぜフグ鍋を「てっちり」という？

食べると死に至る可能性すらあるフグを喜んで食べる日本人。中毒の危険性が大きく、今でも年に何人かは命を落す。「当たると死ぬ」とわかっていても、食べ続けられているのは、フグの持つ類まれな美味しさによるものだろう。

この「当たると死ぬ」というところから、フグの別名「鉄砲」とよばれ、略称を「鉄」ともいった。関西でフグ鍋のことを「てっちり」というのは、「鉄（フグ）のちり鍋」を略し、「てっちり」という。同様フグの刺身を「鉄の刺身」で「てっさ」というわけだ。

ちなみに、下関あたりではフグのことを「フク」と呼ぶ。これは、フグが「不遇」につながり、フクが「福」つながるからといわれている。

～大失敗！お砂糖とお塩のかけ違いでした～

梅一輪一輪ほどの暖かさと申しますが、少しずつ日足も伸び始めてきました。ある日の午後、お正月に用意したあんこ餅焼いて、主人と一緒に食べた時のことです。いつものようにお醤油とお砂糖をたっぷりかけて「バクリ」。あれ？甘くてとても美味しいはずの焼き餅なのが、何故だか塩辛く感じる？！「あんこの塩加減間違ったのかな～」そう話しながら、あっという間に主人は食べ終わり、私も食べかけたとき、ふと調味料の置いてある棚に目が行くと、そこにあってはいけないお砂糖があるではありませんか。やってしまった！お塩とお砂糖のかけ間違い、辛いはずです。もちろん残りの食べかけのお餅は、たっぷりお砂糖をかけて美味しくいただき私なものでした。主人の味覚は？イヤイヤ主人には申しわけないことをしてしまい、ゴメンナサイと平謝り。お正月早々にまたまたドジった出来事でした。 由紀子

2月のイベント情報

《開局記念感謝セール》

～感謝の気持ちを込めて～

期間：2月5日（水）～7日（金）

5,000円以上お買い上げの方に

アザレア花鉢もしくは特製ポン酢プレゼント！！

ご来店いただいた方には粗品をプレゼント

◎三好スタンプ2倍セール 毎月第一木曜日・金曜日、開催



堀江市清 遺歌集より

ぜんざいを今宵つくりてながながと
ありし正月の餅も終りぬ