



甲賀・湖南地域 糖尿病通信

滋賀県甲賀保健所
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
TEL 0748-63-6144
Mail ea3103@pref.shiga.lg.jp

コロナに負けない免疫力維持のコツ ～自粛はしても萎縮はしない健康生活～

あらまき内科クリニック 院長 荒牧 陽

なかなか落ち着かないコロナ禍。

スポーツジムにも行きにくいし、気分転換のカラオケにもいけないし、とマイナス面ばかりを気にして、体も心も殻にとじこもってしまいませんか？ 私たちにとって、新型コロナウイルスをはじめとしたあらゆる感染症の防御のために一番大切なもの、それは免疫です。免疫には大きく分けて粘膜免疫、獲得免疫、自然免疫があります。

粘膜免疫とは、のどなどの粘膜が敵の侵入を物理的に防いでくれる最も基本的な防御システムです。乾燥した冬などは粘膜の機能が落ちて風邪をひきやすくなります。

次に獲得免疫は、一度感染したことがあるウイルスや細菌などの敵の情報を記憶して、次に同じ敵が侵入してきたときに戦うための防御システムです。ワクチンは私たちの体にあたかも敵が侵入したと思わせて、防御の準備をさせることで作用します。つまり獲得免疫は記憶している特定の敵にのみ防御作用を発揮します。

一方、自然免疫は防御機構の本丸で、初めて出会う敵でも、その敵が粘膜免疫を突破して体に侵入したことをいち早く察知して、徹底的に戦ってくれる頼れる最強部隊です。自然免疫は必要に応じて獲得免疫にも指示を出す頼れるリーダーでもあります。

ではこの自然免疫の力を高めるためには何が必要なのでしょう？ それは健全な心と体です。十分な睡眠、バランスのとれた食生活が大切なことはもちろん、適切な運動習慣は体力をつけるだけでなく、気持ちも前向きにして自然免疫力を高めてくれます。また病院で感染するのが怖いと必要な検査や健診を受けない方がおられますが、それが本末転倒であることはもうお分かりだと思います。

糖尿病は新型コロナウイルス感染症のリスクと言われていますが、糖尿病があるからこのウイルスに感染しやすいわけではなく、糖尿病のコントロールが悪くて血糖値が高い方が感染してしまった場合に重症化しやすい、ということを示した論文が発表されています。

糖尿病があるから「コロナが怖い」、「コロナのせいで」と萎縮して殻に閉じこもってしまうと血糖値も上がり、一番大切な自然免疫の力がどんどん衰えてしまいます。

「自粛はしても、萎縮はしない！」こんな気持ちで日々を健康に過ごしたいですね。

地域や病院の教室のご案内

ずっと気になっていた体のこと、 相談しませんか？

市の保健師・管理栄養士などがあなたのご都合にあわせて相談に応じます(要予約・無料)。

◆甲賀市にお住まいの方◆

69-2168(甲賀市すこやか支援課)

◆湖南市にお住まいの方◆

72-4008(湖南市保健センター)



◆公立甲賀病院◆

主治医の紹介により教育入院を受け付けています。
外来糖尿病教室は休止中です。ご質問などございましたら、
糖尿病・内分泌内科 大村寧まで(62-0234)

◆甲南病院◆【糖尿病教室】

糖尿病・食事・運動・歯科・薬・検査・フットケアについての講義や指導、心理士によるメンタルフォローを行っています。

11月	12月	R4 1月	2月	3月
15日(月)	20日(月)	17日(月)	14日(月)	14日(月)

感染対策のため、要予約。参加費無料。

甲南病院にて14時～1時間半程度開催。

☎ 甲南病院 86-3131(代表)

楽しく健康づくりを実践・体験! 気軽に参加できる健康推進アプリ

あるいてスタンプ!でかけてポイント!

BIWA-TEKU

BIWA-TEKU (ビワテク)は、バーチャルウォーキングラリーへの参加や各種健診の受診情報登録などでポイントを

ため、ためたポイントで素敵な賞品に応募できるスマホアプリです。掲載している賞品以外にもたくさん賞品があるので参加してみてくださいね!

賞品一例!



ソーダストリーム

詳しくはこちら!

