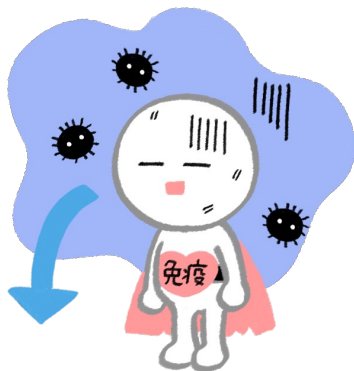


夏の免疫力低下にご用心！



梅雨のシーズンに突入いたしました。梅雨があければ、いよいよ本格的な夏の訪れ。今年の夏も猛暑になるのでしょうか…。これからの季節、熱中症や夏バテはもちろんのこと、注意したいのが免疫力の低下です。1年のうち最も免疫力が低下するのは“夏“であることをご存知ですか？

なんとなく冬に免疫力が低下しやすいように感じますが、本来生物は寒さに備えて栄養を蓄える性質があるため、秋～冬にかけて最も免疫力が高まりやすいと言われています。春～夏はその蓄えた栄養素を消費して活動するため、夏の終わりにはエネルギーも免疫力も最も低下した状態になるのです。これは生物学上の話ですが、私たちの生活スタイルにも夏の免疫力を低下させる、次のような要因があります。

- ①自律神経の乱れ ②腸内環境の乱れ ③栄養不足 ④睡眠不足

これらの要因が、免疫力の低下には関係してきます。ではどのように対策すれば良いのでしょうか。

免疫力の低下を防ぐための対策

- ✓ 冷房で室内を冷やしすぎない
外気との温度差が大きいと自律神経のバランスを崩しやすくなる。
- ✓ アイスや冷たいものばかり食べない
腸には免疫細胞の7割が集中して存在。腸が冷やされると腸内細菌のバランスが崩れ免疫力が低下に繋がります。対策として、冷たいものと温かいものを交互に食べると良い。乳酸菌入りの食べ物や発酵食品も◎。
- ✓ 消化が良く栄養のあるものを食べる
食欲低下時は卵や乳製品、大豆製品等のタンパク質、お粥、うどんなどの摂取がおすすめ。
- ✓ 湯船に入り体を温めてから入眠する
入浴で上がった体温が下がるタイミングで入眠しやすくなる。

いかがでしたか？免疫力低下に注意して、元気に夏を乗り切りましょう！

私がこの記事を書きました！

●看護師 豊嶋陽子（町屋事業所勤務）

今年の1月に常勤看護師として入職いたしました豊嶋陽子です。結婚・出産を機に荒川区町屋へ引っ越し、17年が経ちました。3人の子どもの成長に一喜一憂しながら日々奮闘しております。地域の皆様のお役に立てる看護師となれるよう頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

しもふり訪問看護ステーション

●町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F TEL 03-6807-9172
●駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101 TEL 03-6903-7995

訪問範囲

荒川区・足立区・台東区・北区・豊島区・文京区にてサービス提供しております。



ステーション・サテライト 所在地

しもふり訪問看護ステーション

- 町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F
- 駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101

ステーション概要

ステーション名	しもふり訪問看護ステーション
事業所番号	1361890179
管理者	木下 亜矢子
スタッフ数	看護師 7名 理学療法士 3名 作業療法士 4名 言語聴覚士 1名 事務 1名 計 16名(2023年6月現在)

24時間対応

365日対応

町屋 TEL 03-6807-9172 FAX 03-6807-9182

駒込 TEL 03-6903-7995 FAX 03-6903-7996

◎ 営業時間 平日9:00~18:00

◎ 土・日を含む訪問もご相談に応じます。