

ひのけ

日野市民の健康を応援する情報誌

Vol.11

(広報ひの臨時号第6号 第1480号)



新型コロナウイルスに からだ 負けない身体づくり

- 知ろう! 防ごう! 新型コロナウイルス感染症 …… 2
- チャレンジ 免疫力アップ! 食事・休養編 …… 4
- チャレンジ 免疫力アップ! 運動編 …… 6
- 感染症予防のキホン 手洗い^{せき}&咳エチケットのおさらい … 8

新型コロナウイルスから身体を守る“免疫力”

私たちの周りには、新型コロナウイルスをはじめとするウイルスや細菌が存在します。これらから身体を守ってくれるのが免疫です。

日ごろから免疫力を高めることで、ウイルスや細菌に感染しても発症を抑え込むことができます。

免疫力を高めよう！

免疫力を低下させる要因はさまざまです。4ページからは免疫力を高めるためのコツを紹介します。また、高齢者や持病がある人などは免疫力を高めるとともに、感染症に注意しましょう。

【免疫力低下の要因】

睡眠不足

低体温

加齢

バランスの悪い食事

疲労

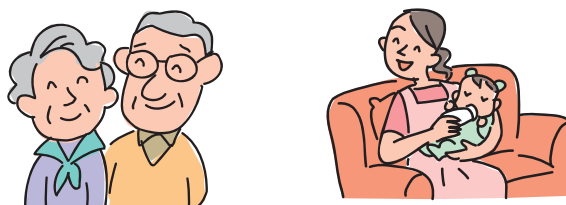
運動不足
運動過多

ストレス

喫煙

感染に気を付けたい人

- ◆高齢者 ◆妊娠中の人
- ◆乳幼児 ◆持病がある人
- ◆生活が不規則な人 など



体調を毎日確認しよう！

自分の体調を確認する習慣をつけましょう。下記の症状に一つでも当てはまる場合は、無理せず自宅で療養し、必要な場合はかかりつけ医に相談してください。なお、新型コロナウイルス感染症について不安に感じることがある場合は、健康課（☎042-581-4111）にご相談ください。



チェックポイント

- ☐ 平熱を超える発熱
- ☐ 咳・喉の痛みなど風邪の症状
- ☐ だるさ・息苦しさ
- ☐ 嗅覚や味覚の異常
- ☐ 体が重く感じる・疲れやすい など



家族から新型コロナウイルスの感染者が出たときは、以下の8点に注意して対応しましょう！

- ①感染者と部屋を分ける
- ②感染者の世話は限られた人で
- ③マスクを着ける
- ④こまめに手を洗う
- ⑤換気をする
- ⑥みんなが触る場所を消毒する
- ⑦汚れた衣服は洗濯してよく乾かす
- ⑧ゴミは密閉して捨てる

新型コロナウイルス感染症の感染経路

感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して引き起こされるさまざまな病気のことです。

新型コロナウイルス感染症を防ぐには、新型コロナウイルスが体内に侵入する「感染経路」を断つことが大切です。



1 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみと一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。



対策

- 3密を避けて“クラスター感染”を防ぎましょう！

クラスター感染とは集団感染のこと。感染者が集団の中にいると、その集団に感染が拡大する恐れがあります。さらにそこで感染した人が別の集団に加わることで集団感染が拡大していきます。元気な人でも感染していることがあり、この場合、気付かないうちに感染を広げてしまいます。体調に関係なく「3密」を避ける習慣が大切です。

① 換気の悪い密閉空間



② 多数が集まる密集場所



③ 間近で会話や発声をする密接場面



- 咳やくしゃみをするときは、咳エチケットを守り、飛沫が飛び散るのを防ぎましょう。
- マスクは隙間がないように口や鼻をしっかりと覆いましょう。
- こまめに換気をしましょう。
- 人との距離を1～2m空けましょう。

2 接触感染

感染した人に直接会ってなくても、感染した人が咳やくしゃみを押さえた手で触れたものに触ることで、間接的にウイルスに感染するリスクがあります。



対策

- 手洗いは感染症予防の基本です。こまめに手洗いをしましょう。帰宅時は手洗いに加え、顔を洗う、シャワーを浴びる、すぐに着替えをすることも有効です。
- スイッチやドアノブなどよく触れる部分を消毒しましょう。塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）を濃度0.05%に薄めて拭くのが有効です（濃度6%の製品の場合、500mLの水に対し、漂白剤をペットボトルのキャップ1杯弱で薄める）。※商品により濃度が異なりますので、商品パッケージの説明をご確認ください
- マスクの表面などを不用意に触らないようにしましょう。着け外しの際はゴムの部分を持ちましょう。

※正しい手洗い、咳エチケットについては8ページをご覧ください

新型コロナウイルスに
負けない
からだ
身体づくり

防ごう！
知ろう！

新型コロナウイルス
感染症

世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症によって、私たちの生活は大きく変わりました。新型コロナウイルスから身を守るには、感染予防対策はもちろん、たとえ新型コロナウイルスに感染しても発症を抑え込めるよう、身体の免疫機能を高めることが大切です。今号では「新型コロナウイルスに負けないからだのポイント」を紹介しています。

チャレンジ 2 休養

適度にリラックスして身体を休めることも、免疫力を高めるためには欠かせません。普段からこまめに心身を休めるように心掛け、無理をしないようにしましょう。



ポイント 良質な睡眠

身体を休めるために最も大切なのが睡眠です。しかし、現代人の多くは、あまり眠れていないようです。時間だけでなく、睡眠の質にもこだわって、しっかり眠れるようにしましょう。

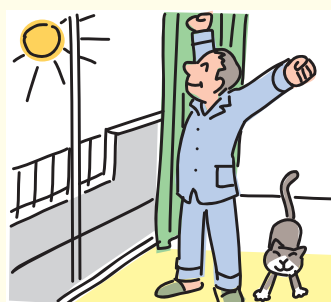
毎日の起床時間をそろえましょう

体内時計が整い、自律神経の乱れを防げます。休日の寝坊は2時間以内にしましょう。



起きたら朝日を浴びましょう

朝日を浴びると、夜に自然な入眠を促す物質が分泌され、自然な眠気が訪れます。



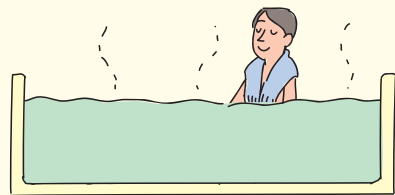
適度な昼寝を取り入れましょう

睡眠不足の解消には、15分程度の昼寝が効果的です。ただし、長時間であったり、夕方以降の昼寝は夜の睡眠を妨げてしまうので注意しましょう。



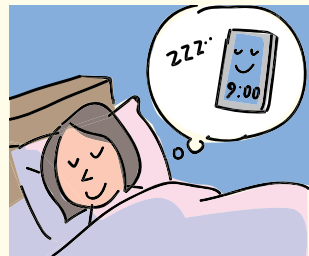
湯船に漬かって身体を温めましょう

20分程度、38～40℃の湯船に漬かると、疲れがとれやすくなると言われています。寝る2～3時間前の入浴がお勧めです。



スマートフォンの画面は早めに閉じましょう

まぶしい画面を見続けると、睡眠の質を低下させます。寝る2時間前には画面を閉じましょう。



自然な眠気が来たらベッドに入るようにしましょう

無理に「寝よう」とする必要はありません。眠気が来るまでリラックスして過ごしましょう。



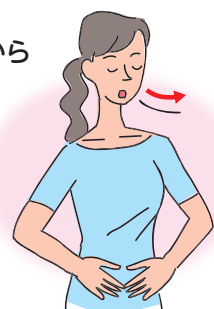
ポイント ストレス対策

ストレスも免疫を低下させる要因の一つです。「笑い」にはストレスを軽減させる効果があります。面白いこと、楽しいことを探して、毎日の暮らしでよく笑うようにしましょう。

やってみよう お手軽腹式呼吸

腹式呼吸は簡単にできるリラックス方法です。いつでも、どこでも行えるので、気が向いたときに取り組んでみましょう。

① 3秒かけて口から息を吐き切る。



② 3秒でお腹を膨らませるように意識して、鼻から息を吸う。これを繰り返す。



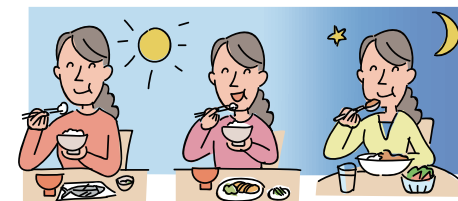
チャレンジ 1 食事

新型コロナウイルス感染症の予防に効果がある食品の報告はありません。1日3食、栄養バランスの整った食事をすることで免疫力を高めることができます。



ポイント 1日3食いろいろな食品を取ろう

何か一つのものばかり食べていると、栄養が偏ってしまいます。主食（ごはん・パン・麺）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・海藻・キノコ類）をそろえた食事、必要なエネルギー（カロリー）と栄養素を満遍なく摂取することができます。また、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べることで、食事のバランスをより整えることができます。



ポイント よくかんで食べよう

唾液にはさまざまな免疫物質が含まれており、口から侵入したウイルスや細菌の増殖を抑える働きがあります。唾液の分泌をよくするために、食事を取るときにはよくかみましょう。



ポイント 冷たいものを取り過ぎない

冷たいものを取り過ぎると、胃腸を壊したり、食欲が低下する原因になります。1日3食、栄養バランスよく食べるためにも、アイスクリームなど冷たいものの取り過ぎ、食べ過ぎには注意しましょう。

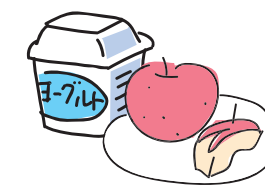


年代別 食事のバランスを整えるコツ



子ども

おやつとしてよく食べられているスナック菓子やチョコレートなどの甘いものはエネルギー（カロリー）や脂質が多く、取り過ぎには注意が必要です。成長期の子どもにはおやつも大切な栄養源。乳製品や果物なども取り入れてみましょう。



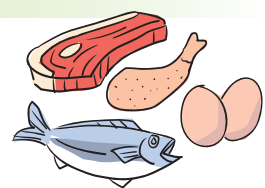
成人

野菜・海藻類はエネルギー（カロリー）が少ない割にかさがあり、食事に満足感を与え、食べ過ぎを防ぐことができます。意識的に食べるようにしましょう。また、お酒は適量を守りましょう。



高齢者

たんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・大豆製品）をしっかり取ることで、筋肉の減少を防ぐことができます。積極的に取り入れましょう。1日3回の食事、毎回1品はたんぱく質の多い食品を食べるとよいでしょう。



新型コロナウイルスに
負けない
からだ
身体づくり

チャレンジ
免疫力アップ！

食事・休養編

免疫力を高めるのは、決して難しいことではありません。食事、休養、運動などの生活習慣を健康的なものにすることで、免疫力を高めることができます。「完璧に」と思うと、かえってストレスになる場合があります。無理せず、少しずつ「免疫力の高い身体」を目指していきましょう。

世代別に
チャレンジ!

屋内でできる運動

毎日の暮らしの中で簡単・気軽に取り組めることが、無理なく運動を続けるコツです。家などの屋内で、空いた時間を利用して、気軽に体を動かしましょう。けがのないように周囲の環境を整えてから、運動をしましょう。

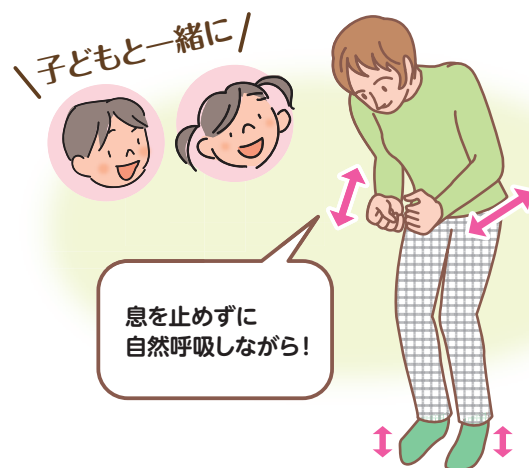
ママ・パパ向け その場駆け足

- ①足を肩幅に開いてお腹をへこませ、やや前傾姿勢を取る。
- ②その場で10秒数えながら、思い切り駆け足をす。足にあわせて腕も素早く振る。



ポイント

10秒たったら好きなポーズでピタッと止まってバランスを取り、バランス感覚を鍛える。



息を止めずに
自然呼吸しながら!

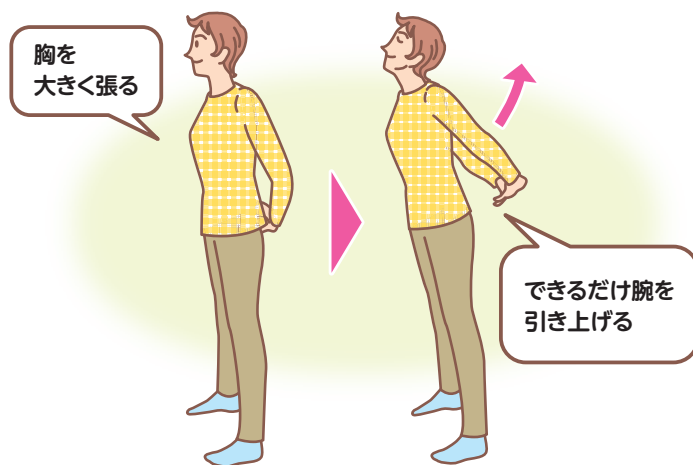
働く世代は仕事の合間に 肩甲骨のストレッチ

- ①足を肩幅に開いて背筋を伸ばして立ち、両手を後ろに回して指を組み、30秒キープする。
- ②肩甲骨を中央に引き寄せながら、組んだ両手を引き上げて30秒キープする。



ポイント

腕はできるだけ引き上げ、左右の肩甲骨をできるだけ中央に寄せる。



胸を
大きく張る

できるだけ腕を
引き上げる

高齢者は座ったまま無理せず イス・ウォーキング

- ①椅子に浅く座り、両手で椅子を軽くつかむ。足を肩幅に開き、お腹をへこませる。
- ②上体をやや前かがみにする。膝を高く上げ、1秒に2歩のテンポでその場足踏みを60秒行う。



ポイント

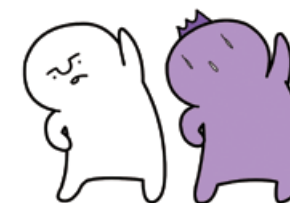
足をドスンと落とさず、爪先から軽く床に下ろす。



足腰に
不安のある人に
おすすめ

3 運動

適度な運動を行うことで、免疫力が高まります。新型コロナウイルス感染予防のために外出を控えていると、運動不足になりやすいので、意識して体を動かしましょう。



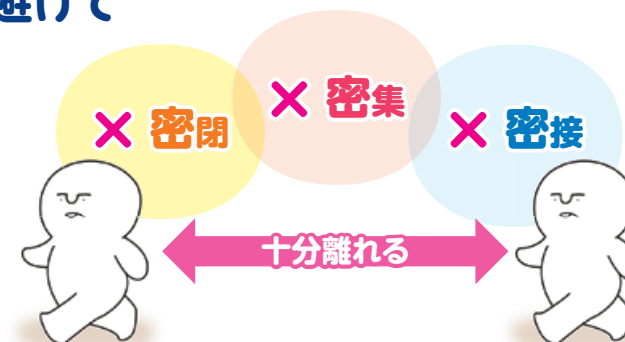
新型コロナ
ウイルスに
負けない
からだ
づくり

ポイント 運動のときも「3密」を避けて

屋外で安全・安心に運動できるよう、以下の点に注意しましょう。

- 1人または少人数で行いましょう。
- すいた時間、場所を選びましょう。
- 他の人との距離を確保しましょう。
- すれ違うときは距離を取りましょう。

※高齢者や治療中の人は、運動前に医師に相談を



ポイント 熱中症に注意しよう!

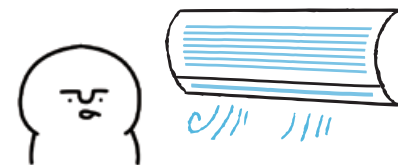
新型コロナウイルス感染症対策も大切ですが、夏場は熱中症にも注意が必要です。



熱中症予防のポイント

① 暑さを避けましょう

- 換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしないようにしましょう。



② 適宜マスクを外しましょう

- マスクを着けているときは、負荷のかかる作業や運動を避けましょう。
- 周囲の人との距離を十分にとってから、マスクを外して休憩しましょう。



③ こまめに水分補給を

- 喉が渇く前に水分補給を行いましょう。
- 大量に汗をかいたときは塩分を意識して取りましょう。



高齢者は「フレイル予防」を意識して

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が弱まり、「健康」と「要介護状態」の中間の状態にあることを言います。改善のための取り組みを行わなければ、どんどん「要介護状態」へと近づいてしまいます。感染予防のために外出を控えていると、フレイルが進行しやすくなります。心身の機能の弱まりは、免疫力の低下にもつながります。積極的にフレイルを予防していきましょう。

❖有酸素運動&筋力トレーニングを

ウォーキングなどの有酸素運動だけでなく、スクワットのような、筋力アップを目的とした運動も行いましょう。ラジオ体操などで全身をくまなく動かすのもよいでしょう。



❖オーラルフレイル(口のフレイル)に注意

硬いものがかめない、食べこぼすなどの口の機能の衰えは、食生活の変化につながります。いつまでもおいしく食べられるよう、口腔ケアを心掛けましょう。



❖家族・近所の人と交流を

社会的な孤立もフレイルの大きな要因です。家族と話したり、友人・知人と電話などを利用して話しましょう。



免疫力アップ!
運動編

手洗い & 咳エチケットのおさらい

接触感染を防ぐためには、手についたウイルスが口や鼻、目などから体の中に入るのを防ぐことが大切です。手についたウイルスを洗い流すために、こまめに手を洗いましょう。また、症状が現れていなくても感染している場合があります。咳やくしゃみをするときは、咳エチケットを守りましょう。周囲の人への感染を防ぐことができます。

正しく行おう 手洗い

- 爪は短く切っておきましょう。
- 手洗いの前に、時計や指輪などは外しておきましょう。



※石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう

「ハッピーバースデイトゥーユー」の曲を2回歌うくらいの時間がいいという話もあるよ！歌いながら手を洗ってみたいらどうかな？

汚れが残りやすいところに注意！

守ろう 三つの咳エチケット



※1 2歳未満の子どもの窒息の恐れなどがあるためマスクは使用しないでください (日本小児科医会)

※2 使用したティッシューパーやマスクはふたのついたゴミ箱に捨て、ゴミ出しのときは密閉して出しましょう