



**[発行]**  
 医療法人社団  
**武部整形外科**  
 リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28  
 TEL (06) 6413-2277  
 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>  
<https://www.takebe-seikeigeka.com/>



新型コロナウイルスが流行していますが、冬の寒い季節はインフルエンザや風邪などの感染症も心配です。冬はからだ冷えやすく、体温が下がりやすくなります。からだ冷えることによって免疫に関わる腸の働きも低下します。また、冬は空気が乾燥するので、鼻やのどの粘膜も乾燥しやすくなります。

感染症対策には手洗いやうがい、マスクの着用を基本とした新しい生活様式をしっかりと行うことが大切です。それに加えて、今回は感染症に負けないからだづくりの紹介をします。

### 「免疫」とは

体内に病原菌や毒素などの異物が侵入したときに、からだを守る仕組みをいいます。

からだに異物が入ってくると免疫細胞が異物に対して攻撃します。また、一度入った異物を覚えているので再度入ってきた時に発病をおさえ、からだを健康に保ってくれます。



### 免疫を高める方法

#### 1. 体を温める

体温が低いと、血流が悪くなりウイルスなどが体に入り込んでも免疫細胞がウイルスに到達するまで時間がかかってしまったり、免疫細胞の働きが弱まってしまう。

日々の生活で、以下のような工夫をしてみましょう。

- ・お風呂はシャワーだけではなく、湯船につかってからだをあたためる。
- ・靴下を履くなど、足元を温める。
- ・あたたかい飲み物や、しょうが・唐辛子・ニンニクなどの食材を食べる。



## 2. 睡眠の質を高める

睡眠の質が高い人ほど風邪の発症率が低くなるという研究結果が出ています。

朝は決まった時間に起きます。湯船に浸かることや適度な運動は睡眠の質を上げる効果があります。逆に、寝酒や寝る前にスマートフォンやタブレット、テレビの光を浴びると睡眠の質が下がります。



## 3. 適度な運動

寒い冬は運動量が下がり家の中にこもりがちですが、適度な運動は自律神経を整え、ストレス解消、免疫細胞を増やすことができるのでぜひ取り入れましょう。

運動することで肥満予防にも繋がります。筋肉は熱を作るので、体温の上昇が期待できます。体温が上がると免疫機能が向上するので、効果的です。

運動は外に出て行うものだけでなく、家の中でも出来る簡単な運動で活動量をアップできるように取り組みましょう。逆に運動のやりすぎは免疫を下げるといわれているので、注意が必要です。



## 4. 腸内環境を整える

腸内の善玉菌が増えると抵抗力が高くなり、感染を予防してくれます。

善玉菌は乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維を好みます。ヨーグルトや大豆製品、野菜や穀物など善玉菌の好むものを意識して摂るとよいです。日々の食生活を少し工夫してぜひ取り入れていきましょう。

### 免疫をさげる行動

#### 1. 偏った食事や不規則な生活

免疫細胞は、さまざまな物質から作られているのでバランスよく栄養素を取ることが大切です。また、質の良い睡眠は疲労回復に役立ち、自律神経を整えるので、健康な状態を保つために必要です。

偏った食生活や睡眠不足は肥満に繋がりがやすく、肥満は免疫を下げる原因になります。

#### 2. ストレスをためこむ

過度なストレスを受けることで自律神経のバランスが崩れ、抵抗力は低下します。過度なストレスを受けている人は、免疫物質の分泌が低下することが分かっています。ストレスをためないためには規則正しい生活リズムを作り、十分な睡眠を取ることが最も効果的です。また、趣味を充実させるなど自分なりのストレス解消法を見つけることも大切です。

#### 【参考・引用文献】

- ・健康長寿ネット 免疫とは  
<https://www.tyojyu.or.jp/net/topics/tokushu/covid-19-taisaku/menekitohananka.html>
- ・健康長寿ネット 感染予防のための睡眠  
<https://www.tyojyu.or.jp/net/topics/tokushu/covid-19-taisaku/meneki-suimin.html>
- ・京浜保健衛生協会 京浜保健便り 免疫力アップで冬の感染症に負けない！  
<https://www.keihin.or.jp/827/>
- ・ヒューマン・フロンティア株式会社 寒い冬を乗り切る！免疫力アップの鍵！  
<https://www.humanfrontier.co.jp/selfcare/2020/11/post-21.html>



# 有酸素運動、無酸素運動の違い

皆さんこんにちは！寒さが厳しくなるこの頃ですが、お元気にされていますか？

無理のない範囲で体を動かして冬も元気に過ごしましょう！

今回は運動の違いを知ることによって目的にあった運動を行っていただければと思います！

## 有酸素運動、無酸素運動について

### 有酸素運動とは

軽～中程度の負荷を継続的にかける運動です。酸素を使って筋肉を動かすエネルギーである脂肪を燃焼させることから有酸素運動といえます。

#### 代表的なスポーツ



ジョギング



水泳



サイクリング

### 無酸素運動とは

短い時間に大きな力を発揮する強度の高い運動です。酸素を使わずに筋肉を動かすためのエネルギーを作り出すことから無酸素運動といえます。

エネルギーには酸素ではなく糖を使用します。

#### 代表的なスポーツ



短距離走



筋肉トレーニング



投てき

## どう違うの？どうしたらいいの？

ただ運動するのではなく、目的に合わせて運動を選択する必要があります！

### 有酸素運動の効果

有酸素運動を行うことによって様々な効果が期待できます。

- ・血中のLDLコレステロール、中性脂肪の減少
- ・高血圧、冠動脈疾患、高血糖の改善
- ・心肺機能の向上
- ・運動不足の改善
- ・ダイエット効果



### 無酸素運動の効果

筋力トレーニングを行うことで主に筋力に関する様々な効果が期待できます。

- ・筋力、筋量の向上
- ・体力維持
- ・基礎代謝の向上
- ・循環器機能の向上



## 効果的に行いたいあなたへ

#### 有酸素運動は20分頃から

有酸素運動は20分頃から脂肪をメインにエネルギーとして使用するため20分以降に降やかに続けられるかが重要です。

#### 食後1時間半後もオススメ

この時間は血糖値がピークになり、この時に有酸素運動を行うと食後の血糖値や中性脂肪値を抑えることが出来ます。

#### 無酸素運動は自分の限界まで

決められた回数をしっかり行うことが大切です。しかし、ウォーミングアップ不足の場合、ケガや血圧上昇のリスクがありますのでこちらもしっかり行いましょう。

いかがでしたでしょうか？無理のないように体を動かして乗り越えていきましょう！

耳鼻咽喉科診察室より

## 第七回

口の乾き  
～ドライマウス～

1. 口の中がいつもネバネバしている
2. クッキーなどパサパサしたものが食べにくい
3. 口が常に乾いていて、会話をするのがおっくう
4. 入れ歯がすぐに落ちてしまう
5. 舌がひび割れて痛い



こういった症状に思い当たる方はいらっしゃいますか。その場合は、あなたはドライマウス（口腔乾燥症）かもしれません。

ドライマウスとは、唾液の減少などによって生じる口内の乾燥感や粘つきといった疾患です。おし歯や口腔カンジダ症、さらに味覚低下などの原因にもなります。

原因としては、抗うつ薬や睡眠導入剤、高血圧治療薬などの薬の副作用によるもの、シェーグレン症候群などの疾患によるもの、女性ホルモン異常、その他脱水、口呼吸、ストレスによるものなどがあり、それらが複合的に関与している場合もあります。

治療としては、原因によっても異なりますが、うがい薬の使用、漢方などの内服薬、人工唾液スプレーなどを使用します。薬剤性のものが疑われる際は、処方されている薬剤の見直しをすることもあります。

では、ドライマウスにならない生活を送るためにはどうすればよいのでしょうか。それは、まずはよく噛むことです。噛むことで筋肉が鍛えられ、唾液分泌も活発になります。最近特に増えてきているのが、口のまわりの筋力低下です。柔らかいものばかり食べていると口の周りの筋肉が発達しないため、日ごろから口が開きがちになります。そうすると口呼吸になりやすく、口腔内が乾燥するのです。普段から噛むことを意識して食事をとることが、ドライマウスの予防につながります。その他、唾液を出す腺（唾液腺）をマッサージする、お茶や水でこまめに水分を補う、室内が乾きすぎないように加湿する、などがあります。日常生活を見直していただき、やはりドライマウスが続くようなら、早めに耳鼻咽喉科外来を受診してください。



主な唾液腺（耳下腺・顎下腺・舌下腺）