

コロナウイルス感染予防

免疫力を高める生活上の注意

野口医院

コロナウイルスが流行しています。
ふだん風邪やインフルエンザにかかり易い人、癌の治療を受けている方は免疫力の低下が考えられます。感染予防としては免疫機能を高めておく必要があります。
一般の方も以下のことに気をつけましょう。

1. 体温をあげよう。
 - ・毎日の運動、1日3回のウォーキングなど、体の活動性を高める
 - ・体温の保持には筋肉が大きく関わっていますので、今までの筋トレも欠かさず行いましょう。
 - ・入浴・温泉も効果的 ・36度以下は低体温、36度以上目標
2. 腸の善玉菌を増やそう。
 - ・腸内細菌が大きく免疫に関わっています。ヨーグルト、みそ、漬物などの発酵食品、繊維などは善玉菌の栄養として必要です。
3. 過労・ストレスに注意しましょう。
 - 緊張が長く続くと、毛細血管やリンパ管がブロックされ、流れが悪くなります。音楽、瞑想、ストレッチ、入浴などでコックを開きましょう。
睡眠は6~7時間とりましょう。7時間がベスト
4. 免疫細胞を守り育てよう。
 - ・外食中心・飲酒の生活は危険です。
 - ・良質のタンパク（豚肉・トリ肉など）に加えて微量元素をとる。（マンガン・セレン・銅・亜鉛・鉄など）
微量元素は1日20種目以上の食品を取っている人は大丈夫。抗酸化力をつけ細胞が錆びないようにしよう。
 - ・細胞膜はコレステロールから出来ている。卵やレバーなど欠かさず摂りましょう。
 - ・その他、ビタミン、ミネラル、ポリフェノール。

5. 宴会をやめ飲酒・タバコ控えよう

尚、コロナは若い人から年輩者への感染経路が指摘されていますね。