

## 栄養科より 免疫力を高める食事について



現在、世界を震撼させている新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は人々を不安の渦に巻き込んでいます。ウイルスの感染防止には、密閉、密集、密接を避けることと、十分な手洗いやマスクの着用が推奨されています。またウイルスに対する抵抗力を維持、強化させることも重要です。栄養状態が偏っていると、年齢に関わらず免疫能が低下し、様々な感染症にかかりやすくなります。免疫能の低下を防ぐためには適切な食事を摂取することが必要です。

微量栄養素の欠乏は、免疫能を障害することが知られています。最近の研究では、ビタミンDの欠乏がインフルエンザ・HIVなどのウイルス感染症の発症に関与しているとの報告があります。特に高齢者では偏食やバランスの悪い食生活でビタミンDを含む微量栄養素が欠乏しやすく、コロナウイルスにおいても同様に発症および悪化原因の一つと推測されています。その為、ビタミンDが不足しないよう以下の点に注意しましょう。

### ○ビタミンDを多く含む食材を摂取する

- きのこ類
- 魚介類（鰻・鱒・鮭・秋刀魚など）
- 牛乳

### ○日光を浴びる

ビタミンDの生体内生成を促すには紫外線が必要です。ベランダや庭

などで週に2回、15〜30分程日光浴をすると効果的です。

また、免疫アップの為に良い油を摂ることも必要不可欠です。特に普段の食事で不足しがちなオメガ3系脂肪酸を摂取するとよいでしょう。オメガ3系脂肪酸は、青魚やえごま油・亜麻仁油に多く含まれています。肉中心の食生活にせず、青魚を積極的に摂取しましょう。青魚の摂取が難しい方は、えごま油と亜麻仁油を活用してみましょう。これらはオリーブ油より熱に弱く酸化しやすい為、加熱調理には適しません。サラダやヨーグルト・納豆などにそのままかけて食べましょう。

また、酸化すると風味が劣化するだけでなく、栄養価も低下します。開封後、オメガ3系は冷蔵庫、その他油は冷暗所で保存し、1か月を目安に使い切るようにするとより効果的です。

予防は最大の治療です。上記で紹介した食品以外にも、様々な栄養素をバランスよく摂取し健康的な体づくりに努め、免疫力を高めましょう。



## 新型コロナウイルスに感染しないために

検査科 主任 長濱 雅

### 感染症について

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う、日本の「緊急事態宣言」発令や、世界各地でおこなわれた「ロックダウン（都市封鎖）」など、目に見えないウイルスによる人類への脅威が我々の周囲に潜んでいます。

この感染症が収束するまでは年単位の期間が必要と言われていますが、今回は感染症とその対策について簡単に話させていただきます。

感染症とは、病原体（病気を起こす小さな生物など）が体に侵入して、症状が出る病気のことをいいます。病原体は細菌、ウイルス、真菌、寄生虫などに分類され、病原体が体に侵入しても、症状が現れる場合と現れない場合があります。感染症となるかどうかは、病原体の感染力と体の抵抗力とのバランスで決まります。

わたしたちが感染する病原体の多くは、まずはわたしたちの手に付着します。その手で鼻や口などに触れると、その病原体が体内に侵入し、感染が成立します。また、わたしたちが病原体のついた手でさまざまなものに触れ、周りのひとがそれらに触れることで、感染が広がっていきます。このため手を洗うことで、手についた病原体が体に侵入するのを防ぐだけでなく、周りのひとに感染を拡げること防ぐこともできるので、手洗いは、日々の生活の中でできる、きわめて有効な感染対策です。

また、新型コロナウイルスに感染しないために「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避、咳エチケットも個人が行う対策として政府から求められています。栄養を取ることに、しっかりと休息をとることともに、一人一人がこのような対策を続けることでこの困難を乗り越えることができると思います。

当院も状況に合わせて感染対策を行ってまいります。現在、ご来院者に対して発熱・風邪症状等の有無の確認、病院出入口での手指消毒およびマスクの着用に対するご協力、外来待合室での間隔を空けての着席等にご協力をお願いしております、何かとご不便をおかけしていると思っております。

今後も当面の期間は、これらの対策を行い、新型コロナウイルスの感染予防に努めたいと考えておりますので、皆様方のご理解ご協力をお願い申し上げます。

### 新人紹介

この度、マキノ病院に入職いたしました新しいスタッフです。皆様方の温かい御支援よろしくお願いいたします。



事務部長 藤 隆 文

### 小児予防接種の予定（6月・7月）

	混合ワクチン・麻疹風疹混合・BCG・日本脳炎・ポリオヒブ・肺炎球菌・子宮頸がん・水痘・おたふくかぜ・ロタ				
	受付・接種時間：13時～ 16時～16時30分				
6月	5日(金) 26日(金)	9日(火)	12日(金)	19日(金)	23日(火)
7月	3日(金) 31日(金)	10日(金)	14日(火)	17日(金)	28日(火)

御予約は接種日の前々日まで受け付けています。  
予約電話番号：（0740）27-0101  
電話受付時間：毎週月曜～金曜日の正午から17時まで

### 健康教室のご案内 『糖尿病』

#### 開催についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、6月の開催は中止といたします。

～当院では生活習慣病などを学びたい方のために『健康教室』を開催しています。～

場所：2階図書室

次回 ※開催未定  
令和2年7月16日(木)  
午後3時30分～

どなたでも自由にご参加できます。（入場無料）

※7月の開催は未定につき事前にお問合せ下さい。