

## 栄養科より 冬の免疫力を高める食事について

冬は風邪や感染症にかかりやすくなる方が多くいます。急に気温が低くなったり空気が乾燥したりすることで体力が低下し、免疫力が弱まることの原因です。

風邪をひいている時は身体がウイルスと闘う為に、健康な時よりもエネルギーや水分を消費します。その為、免疫の低下を防ぐために適切な食事を摂取することが必要です。

免疫力を高めるには十分なエネルギーを摂取することに加え、たんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維など様々な栄養素が関連しています。その中でも今回はたんぱく質とビタミンCについてお話したいと思います。

### ○たんぱく質

免疫力は体温が低くなるとともに低下します。熱を生み、一定の体温を保つ役割を担っている筋肉を維持するためにも、たんぱく質の摂取が重要となります。特に高齢者の場合、年齢と共に食事の食べる量も減り、必要な量のたんぱく質が摂取できていない方も多いので、たんぱく質を意識して摂取しましょう。



### 【たんぱく質を多く含む食品】

・肉・魚・卵・牛乳・大豆製品

・豆腐・納豆・味噌・ヨーグルト・チーズなどたんぱく質を多く含む、手軽に食べられる食品も多くあります。自分の食生活にあった食品を選び、毎食たんぱく質を含む食品を取り入れることが重要です。

### ○ビタミンC

ビタミンCも免疫力を高めます。柑橘類やいちごなどの果物、じゃがいもなどに多く含まれています。ビタミンCは水溶性の為、水にさらしたり茹でたりすることで含有量が減ってしまいます。調理のポイントとして、じゃがいもはできるだけ大きく切り（できれば皮付きのまま）、沸騰した煮汁に入れて調理することでビタミンCの残存率を高めることができます。また、スープやシチューにすることで水分に溶けだしたビタミンもしっかり補給することができます。果物はそのまま食べることができ、栄養素の流失も少ないためおすすめです。

上記で紹介した食品以外にも、様々な食材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。

(管理栄養士 外村 由夏)



## 感染予防について

検査科 主任 長濱 雅

新年あけましておめでとうございませす。2019年12月に中国で初めて報告され、今もなお世界的な流行を見ている新型コロナウイルス感染症、3年を経過した現在、諸外国では人々はマスクを外し以前のように街を行きかい、日本に於いても感染症分類を2類相当から5類への変更が検討されるなど規制が緩和される方向に進んでいます。

この3年間、来る日も来る日もコロナコロナと、皆様も、もううんざりされているでしょうが、収束するまでは、まだ相当な期間を要すると思われまますので、手洗い、咳エチケットなどの予防策は今後も引き続き行っていきましょう。

さて、皆様は2009年、2011年とかなり以前になりますが、日曜劇場「仁-JIN-（じん）」というTVドラマをご覧になられていましたでしょうか？現代からタイムスリップした、大沢たかお演じる“南方 仁”が医者使命感から近代医療で江戸の人々を救う為、当時は存在しなかった抗生剤のペニシリンを精製して人々を治療し、現代医療の技法で、あきらめるしかなかった方々を救う、非常に人気を得たTVドラマでした。

当時の人々にとつては病原菌による感染症は、今では考えられないくらい大きな脅威であり、1928年にフレミングがペニシリンの効果を偶然発見し抗生物質が誕生しましたが、このドラマでも取り上げられた“感染症”は、人類の長い歴史の中で常に脅威であり、様々な感染症と、それに対抗する新薬の開発など今現在も戦いながら経験を重ねています。現代は医療、医学、化学、工学の発

展で良質な薬が比較的安価で大量に供給でき、充実した医療が提供できる体制が整いましたが、冬場に流行する季節性インフルエンザ、ノロウイルスによる腸炎など、一年を通して注意すべき感染症が多くあります。

残念ながら私たちには万病に効く薬や“南方 仁”たる未来からやってきた救世主はおりません、感染症から身を守るために人類が感染症との闘いから学んだ知識、手洗い、うがい、しっかり食べて、ぐつすり眠る、必要に応じてマスクを着用するなど昔からやってきた予防策で感染症を予防しましょう！

### 感染対策についてのごお願い

○院内感染防止対策のため、入館時には手指消毒、マスクの着用にご協力をお願いいたします。また、発熱等の症状のある方の診察につきましては、事前にWEB問診（マキノ病院のホームページより）よりご回答いただき、専用の発熱外来での診療を行っておりますので、病院内にお入りにならず、病院駐車場よりお電話にてご連絡下さい。（※受付順に係がご案内いたしますが、待ち時間が長くなる場合がございます。ご自宅でお手洗いをお済ませ下さい。）

○入院患者さんに対する面会は病院が必要と認めた場合を除いて禁止とさせていただきます。また、入退院の付添や、洗濯物・必要物品の受け渡し等を目的とした来院についても可能な限り回数を少なくし、必要最小限の時間にてお願いしております。

(マキノ病院感染対策委員会)

## 小児予防接種の予定（1月・2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				
1月	6日(金) 27日(金)	10日(火)	13日(金)	20日(金)	24日(火)
2月	3日(金) 24日(金)	7日(火)	10日(金)	17日(金)	21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

テーマ

### 『糖尿病』

## 健康教室のご案内

### 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、1月・2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

どなたでも自由にご参加できます。(入場無料)

※ 3月の開催は未定につき事前にお問合せ下さい。