

---

# 依田窪病院 コミュニティナース健康だより

第 005 号（2025 年 11 月）

---

## 季節のたより

秋も深まり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しくなってきました。武石や長和町では、日中との寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。

乾いた空気とともに、風邪やインフルエンザウイルスが活発に動き始めます。免疫力を整える生活習慣と食事で、冬に向けて健康な体をつくりましょう。

---

## 11 月の気候のめやす（上田市武石・長和町）

- ・ 平均気温：7～9℃
- ・ 最高気温：13～15℃
- ・ 最低気温：1～3℃
- ・ 湿度：50～60%（乾燥が進む時期）

この時期は「昼夜の温度差＋乾燥」のダブルストレスが体に負担をかけます。マスクの中や加湿器をうまく使い、のどと鼻を乾燥から守りましょう。

---

## 今月の健康トピックス

### 「免疫力を高める生活習慣と食事」

風邪・インフルエンザ予防に科学的に効果がある方法とは？

---

### 最新の研究からわかってきた免疫のしくみ

免疫力は「免疫細胞（白血球など）」の働きと「腸内環境」のバランスで決まります。

特に腸は**免疫細胞の約 70%が存在する“最大の免疫器官”**。腸内環境が乱れると、風邪や感染症にかかりやすくなることが、東京大学やハーバード大学などの研究で明らかになっています。

また、**睡眠不足やストレス**は免疫細胞の働きを低下させ、感染症にかかるリスクを 2 倍以上に高めるという報告もあります（米国 CDC 2023）。

---

## 免疫力を保つ 5 つの生活習慣

### 1. 質の良い睡眠をとる

7 時間前後の睡眠で、ナチュラルキラー細胞（NK 細胞）の働きが最大化します。

寝る 90 分前の入浴（40℃前後）は、深部体温を整え睡眠の質を高めます。

### 2. 軽い運動を続ける

週 3 回のウォーキング（1 回 30 分）が NK 細胞を活性化することが報告されています。

逆に、過度な運動や疲労は免疫を下げるので注意。

### 3. 腸を整える

発酵食品（ヨーグルト、納豆、味噌など）や食物繊維を摂ることで、善玉菌が増え、感染防御に関わる IgA 抗体が増加します。

#### 4. ストレスをためない

笑いや深呼吸は、副交感神経を優位にし、免疫細胞の働きを高めます。

「1 日 10 分のリラックスタイム」で免疫力は確実に上がると報告されています。

#### 5. 体温を保つ

体温が 1℃下がると免疫力が 30%低下するといわれています。

首・お腹・足首を温め、冷えを防ぎましょう。

---

### 食で免疫力アップ！最新栄養学から

秋から冬にかけて、免疫を支える「3 大栄養素 + 抗酸化成分」を意識しましょう。

| 栄養素   | 主な食材      | 期待される効果（根拠）              |
|-------|-----------|--------------------------|
| たんぱく質 | 魚・肉・卵・豆製品 | 免疫細胞や抗体の材料になる（大阪大学 2022） |

| 栄養素           | 主な食材                 | 期待される効果（根拠）                        |
|---------------|----------------------|------------------------------------|
| ビタミン<br>A・C・E | かぼちゃ、みかん、ブロッコリー、ナッツ類 | 活性酸素を除去し、感染リスクを下げる（厚労省推奨）          |
| 乳酸菌・<br>食物繊維  | ヨーグルト、納豆、りんご、さつまいも   | 腸内フローラ改善で IgA 抗体を増やす（東京医科歯科大 2024） |
| 亜鉛            | 牡蠣、牛肉、ごま、カボチャの種      | 免疫細胞の増殖に必須（日本栄養学会 2023）            |
| ポリフェノール       | 緑茶、りんご、赤ワイン          | 抗炎症・抗ウイルス作用（京都大学 2024）             |

## コミュニティナースより

寒さが本格化する前に、体調を整えておくことが冬の健康維持につながります。

「最近風邪をひきやすい」「疲れが取れない」などのサインを感じたら、まずは生活リズムと食事を見直してみましよう。

地域の通いの場や出前講座でも、免疫アップの実践法をお伝えしています。

🍁 今月の活動予定です。

11/3 武石秋祭り 救護

11/8 立岩和紙の里新そば祭り お散歩イベント

11/9 和田宿 ナフメマート 救護

11/10 長和温泉やすらぎの湯 健康相談会

11/12 長和町 通いの場姫木 出前講座

11/12 長和町 保健大学 活動報告

11/13 武石 縁が輪 健康相談

11/17 長和町保健センター 健康相談

11/17 長和町 あったカフェ 健康相談

11/20 長和町 通いの場コスモスの会 健康相談

---

## お問い合わせ

依田窪病院 病床管理・患者サポートセンター

TEL : 0268-68-2036



国保依田窪病院

公式 Instagram

