

全国での緊急事態宣言が解除となりました。まだまだ気は抜けず、第2波への備えが必要ですが、この数ヶ月、子供達の休校や外出自粛、イベントの中止など思いもよらない展開にストレスを感じることも多かったですね。

新型コロナウイルス関連記事及び免疫力アップに関わる記事を連載させて頂いておりますが、今号では基礎疾患の1つである糖尿病患者さんへのメッセージとして、日本糖尿病協会誌『さかえ』より抜粋して掲載させていただきます。

新型コロナウイルスCOVID-19の感染では、無症状な方から非常に急速に重症な肺炎となり、亡くなってしまう方までいます。この、症状が人によってバラバラであることが、より一層医療現場を混乱させてしまっていると想像出来ます。重症化の要因として、基礎疾患が挙げられている事をご存知の通りです。特に、糖尿病を患っている患者さんの場合、高血糖状態が免疫力の低下につながってしまったり、リスクとされている合併症の進行につながってしまう為、十分すぎる位の感染症予防に努めて頂くと同時に食事や運動に気を配りながら血糖コントロールを良好に保つことが重要になります。



**血糖コントロールを良好に保つためには**  
適度な運動を心がけ、指示エネルギー量を守り  
処方薬をきちんと服用するという、糖尿病の治療の  
3本柱を行う事です。

ですから、処方薬が無くなっても「医療機関に行くと感染リスクがあるから」とそのままにしまい血糖コントロールを悪化させないようにしましょう。今後の感染拡大の状況に応じて、掛かりつけの病院への電話診療や処方が可能かなど、確認しておきましょう。勿論、発熱や呼吸苦などの症状が現れた場合には、速やかに医療機関へご連絡ください。

季節が移り変わり、汗ばむ事が多くなってきました。寒い時期は湯舟につかるけれども、それ以外ではシャワーのみという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

入浴は身体を清潔にして、温めて、血液循環をよくする他、心身の疲れを癒すなど、免疫力アップへの近道に繋がるので、身体にとってもメリットがたくさんあります。

38℃～40℃のお湯にゆったり入り新陳代謝を高めると、各臓器や細胞が活性化されます。このお湯の温度は要注意です。熱いお湯が好きだからといって42℃以上になると、体内の水分が失われて水分不足、脱水状態となり血液がドロドロになってしまいます。ぬるめのお湯にゆったり入ることでβ-エンドルフィンというホルモンの効果で免疫力が高まると言われているそうです。夏季はエアコンの利用による冷え対策としても、リラクゼーションバスタイムが必要になりますね！

その他、体を温める食品については次のページで！





# 食事で体を温めて、冷えにくい体を作りましょう

## ～体を温めて免疫力アップ～

<<4つのポイント>>

『免疫力を上げる食事術』より

### ① 体の中から温める



体温を上げて冷えを改善し免疫力を高めてくれる食材は、医療用漢方の7割以上に使用されている生姜です。生姜には、血行を促進して体を温める『ショウガオール』という辛味成分があります。特に皮付近に多く含まれるので、皮ごと調理に使うようにしましょう。また、『おろし生姜』として利用する際には食べる直前にすりおろして下さいね。有効成分が半減してしまうそうです。



冬に旬  
水分が少なく硬い  
原産地が寒い所

肉類 魚類 卵 チーズ  
味噌 醤油 など



夏が旬  
水分が多く柔らかい  
原産地が暑い所

珈琲 砂糖 牛乳  
ビール など

### ② 体から余分なものを出して温める



体にたまった余分な水分は冷えのもとです。

**豆類とウリ科の『出す力』で浮腫みを解消しましょう！**

豆類に含まれるカリウムとサボニンが余分な水分・塩分・毒素を排出してくれます。

そして、きゅうり（胡瓜）・とうがん（冬瓜）・スイカ（西瓜）には、高い利尿作用があります。

（そのまま食べると冷えるので塩分と一緒にどうぞ！）

### ③ 食べ過ぎないで温める



常に満腹状態（食べ過ぎ）でいると、体内に侵入してきた敵（ウィルスや細菌）を撃退する白血球（免疫細胞）の働きがにぶり、免疫力が低下してしまうそうです。

生活習慣病予防も兼ねて、腹八分を心がけましょう。

### ④ 筋肉をつけて温める



**適度な運動で筋力アップ！**

ウォーキングをはじめとする適度な運動を行うと全身の血流が良くなり、免疫細胞の血中濃度が高まるので免疫力の活性化されるそうです。

また、ストレス解消によって自律神経を整えます。「心地よい」と感じられる程度の運動を楽しみながら継続することで免疫力をアップしていきましょう。

勿論、筋力アップのためには食事から良質なたんぱく質をとることをお忘れなく！

**しっかり摂ることで筋肉量も維持されて代謝が上がり体温をキープ。**

**免疫抗体も元気になります！**

えいよう通信第124号も最後までお付き合い頂きありがとうございました。  
肌寒い雨模様の6月を迎えました。この時期、気温差によって体調を崩しやすいので注意しましょう。  
コロナウイルスに負けない為に免疫力をアップする食生活について、様々お伝えして参りましたがいかがでしたか？ 次号も引き続き多角的、具体的に継続してお送りしますね。 小林 信子

