

健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2023 年 10 月 11 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局
店舗住所	柏市柏1-1-7
催事名	感染症対策相談会
開催日	2023 年 10 月 11 日
催事内容	<p>1、目的 健康サポート薬局として、来局された患者さんや地域の方々に向け健康の維持・増進に貢献できるような情報提供を行う。</p> <p>2、内容 感染症対策についての無料相談会</p> <p>3、集客方法 店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示</p> <p>4、開催の様子 10月11日に感染症対策相談会を実施しました。 当日来局いただいた患者様に、独自に作成した資料をお配りし、行いました。 資料の内容としては、免疫力を高めるためにはどのような食べ物を摂取するのがよいか、どのような生活習慣が望ましいかを具体的に記載し、提案しました。またビタミンCサプリメントのご紹介も併せて行いました。例年よりも早くインフルエンザがすでに蔓延している事、コロナも蔓延していることから、感染対策についての意識は高い方が多く、マスクの着用は既に任意となっているが、自発的に着用している人が多く見受けられました。</p> <p>5、参加者人数 10人</p>

活動写真

免疫力を高めて感染症を予防しよう

本格的な冬に向かい、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行する季節となりました。流行前に正しい知識を身に付け、しっかり予防対策をしましょう。

免疫力を高めるのに必要なことって…?

全身の免疫細胞の約60%は腸に存在します。その働きから「腸管免疫力」と呼ばれるほど重要な臓器です。腸の免疫細胞が活動しやすい環境をつくることで、免疫機能の低下を防ぐことができます。腸内には約1,000種類の細菌が生息しており、その菌の多様性とバランス(善玉菌・悪玉菌・日和見菌)を整えることが重要です。

また、免疫細胞のはたらきを助けるため、必要な栄養素を十分に摂取することも大切です。

免疫力を高める食べ物

- 発酵食品** (ヨーグルト、納豆、みそ、キムチなど)
発酵食品には、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が豊富に含まれています。善玉菌が生きたまま腸へ届けば腸内の善玉菌を増やすことができます。また、腸内に届く前に死んでしまった善玉菌は、死かいる善玉菌のエサとなり善玉菌の活性化につながります。
- オリゴ糖** (玉ねぎ、ごぼう、バナナ、大豆製品など)
オリゴ糖は糖質の1種で、様々な善玉菌のエサとなります。オリゴ糖にもさまざまな種類があり、菌によって菌にしやすい種類が異なるので、いろいろな食べ物をバランスよく食べることで腸内環境に良い期待ができます。
- 食物繊維** (水溶性: 海藻、こんにゃくなど 不溶性: 野菜、きのこなど)
食物繊維もオリゴ糖と同じく善玉菌のエサとなります。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、善玉菌のエサとなるのは水溶性食物繊維です。こちらは便を柔らかくする効果があります。不溶性食物繊維は便のかさを増やす効果があります。便秘になると悪玉菌が増え、腸内環境を悪化させてしまう原因となるので、水溶性・不溶性どちらかだけではなく両方の食物繊維を摂取することが大切です。
- たんぱく質** (肉、魚、大豆製品、卵など)
免疫細胞の主成分となるのがたんぱく質です。たんぱく質を摂取することで、新たな免疫細胞が生まれやすくなります。
- ビタミンA・C・E** (A: レバー、うなぎ C: 果物、野菜 E: ナッツ類)
ビタミンの中でもA・C・Eの3種類には高い抗酸化作用があり、免疫細胞を傷つける活性酸素を除去するために役立ちます。さらに、ビタミンAは粘膜を正常に保ち、鼻やのどから病原菌などの異物が侵入するのを防ぐはたらきがあります。ビタミンCは免疫細胞として働く白血球を活性化させ、異物を排除する能力を高めます。ビタミンEには血行を良くするはたらきがあり、体温や代謝を上げて免疫力を高めるために役立ちます。

免疫力を高める生活習慣

- ストレスをため込まない
趣味や運動などを行い、こまめにリフレッシュしましょう
- 体温を上げる
毎日40~41度のお風呂に10分間つかると体温が1度上がるといわれています
- 良質な睡眠をとる
1日8時間を目安に睡眠時間を確保しましょう
寝る1~2時間前にはスマホなどは見ない、寝る前にストレッチをする 起床時間を一定にする