

【第 47 回保健師コラム】～笑うことと感染予防～

こんにちは、健保・保健師の肥後です。みなさま、日々の業務お疲れ様です。

酷暑を乗り越え、気温の乱高下がありながらも、季節は着実に冬へと向かっています。
繁忙期に入ることもあり、インフルエンザなどの感染症予防を意識される方も多いのではないのでしょうか。

感染症予防には、うがい・手洗いや換気、症状がある人のマスク着用が肝心です。共用するものは適宜アルコール消毒をするのも有効です。

また、感染した際の重症化予防につながるため、インフルエンザ予防接種もご検討ください。

今年も補助を行っています。詳しくは➡健保 HP>健診・健康づくり>インフルエンザ予防接種補助金

ウイルスに感染したとしても、症状が出る人と出ない人がいることをご存知かと思います。

その違いはズバリ、感染したタイミングの「免疫力」です。免疫力を高い状態に保つためには、質の高い睡眠や腸内細菌のバランスが整っていることが大切です。忙しい時こそ 6～7 時間はしっかり眠りたいですし、発酵食品や食物繊維を多く含むきのこ類や大豆製品、海藻などの食品を日常的にとって腸内環境を整えたいところです。

また、「笑い」が免疫力にとっても深く関わっていることは、みなさんご存知でしょうか。

ウイルスや細菌などが侵入してきた際に退治してくれるリンパ球の一種であるナチュラルキラー細胞（NK 細胞）が、笑うことによって活性化することが多くの研究で分かっています。

逆に、悲しみやストレスなどは NK 細胞の働きを鈍くさせ、免疫力を下げてしまうことも分かっています。

笑うと少し熱くなりますよね。体温を上げ、代謝を活発化させてくれるのです。

他にも、脳の働きの活性化や血行の促進、自律神経が整うなど、笑うことの効用は計り知れません。

「毎日のように笑っている！」という方や「よく笑うよねえと他者に言われる」という方は、ぜひそのまま、日常的に大いに笑ってください。

「最近笑ってないなあ」という方は、コントや漫才などのお笑い動画を観て笑う時間をつくり出すことも手ですし、常に笑顔を心がけることも有効です。というのも、作り笑顔でも NK 細胞が活性化することが分かっているからです。

面白いことがあったら、人と共有して余計に笑う、ということも大事です。

ぜひ口角を上げて、面白いことを探してみてください♪

このコラムが、あなたの心身の健康に少しでもお役立ち出来れば幸いです。

＼LINE やってます／

お友達になっていただくと、健保より健康に役立つ情報を受け取られます。

まだの方はこの機会にぜひご登録ください。<https://lin.ee/3FD9CJS>

それでは次回も、お楽しみに。