

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

シニア研
共同事業

一般社団法人保険者機能を推進する会
シニアの健康研究会

60歳を過ぎると免疫力は若い人の半分に！

しっかり対策して **感染症**を予防しよう

シニア世代は
感染症にかかると
重症化してしまう
可能性があるため、
予防がとても大切です。
感染症の予防について
確認しましょう。



シニア世代で
注意が必要な
感染症

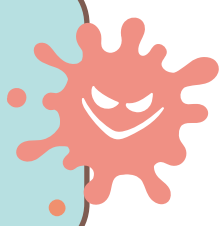
- インフルエンザ
- 肺炎
- ノロウイルス感染症
(感染性胃腸炎)
- 尿路感染症
- 帯状疱疹^{ほうしん}
- 結核

など

具体的な対策は中面へ



「感染症予防の三原則」で 感染症対策を



病気から身を守るために重要な免疫力は、60歳を過ぎると20代の人のおよそ半分程度に減少すると言われています。このため、一般的にシニア世代では感染症にかかると重症化しやすくなります。

「感染症予防の三原則」を守り、感染症の発症を防ぎましょう。

感染症予防の三原則

感染経路の遮断

手洗いの徹底、マスクの着用など感染を広げないための対策を徹底しましょう。換気を行うことも効果的です。



病原体を取り除く

加熱したり、アルコール消毒したり、殺菌することで病原体を排除します。調理の際は、中心部を85℃～90℃で90秒以上の加熱を行います。



抵抗力を高める

抵抗力が高ければ、感染しても軽い症状で済みます。「バランスのとれた食事」「適度な運動」「良質な睡眠」で感染症に負けない体を作りましょう！



必ず受けよう！

予防接種

予防接種は子供だけのものではありません。大人であっても予防接種を受けることで、病気の発症だけでなく重症化を防ぐことができます。65歳以上の人を受ける予防接種がありますので、対象の年齢になったら必ず受けておきましょう。一定の持病がある場合は60～64歳でも受けることができます。

65歳以上の人を対象の主な予防接種

- 肺炎球菌
- 带状疱疹
- インフルエンザ
- 新型コロナウイルス感染症



詳しくは
お住まいの市区町村に
ご確認ください

風邪に
抗生物質は
効きません！

抗生物質と正しく付き合う 3つのポイント

抗生物質は細菌が原因の感染症の治療に使われる薬です。風邪などウイルスが原因の病気には効果がありません。適切に使用しないと、抗生物質が効かない「耐性菌」を生み出してしまいます。耐性菌は薬による治療が難しくなるため、抵抗力が弱い人が感染すると大変危険です。耐性菌を生まないためにも、抗生物質とは正しく付き合うことが大切です。



ポイント1

必要のない抗生物質を
欲しがらない

ポイント2

抗生物質は指示の通り
飲み切る

ポイント3

別の機会に飲んだり、
他の人にあげない

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える
あした
元気に
ダイエット・栄養・健康に関するハウツー

免疫力UP! がん予防にも役立つ 食品たち(5選)



管理栄養士 / 健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー

菊池真由子

がんは2人に1人はかかるといわれるほど身近な病気です。

発がんには様々な原因がありますが、食生活による影響はとて大きく、注目されています。

あらゆる食品の中で特にお勧めの食品5選を紹介します。

■ ブロッコリー

緑黄色野菜の代表格である「ブロッコリー」は、発がんの原因の一つである老化を抑える^{ベータ}β-カロテンがたくさん。ブロッコリーに含まれる「スルフォラファン」も発がん物質の侵入を邪魔してくれます。しかも、豊富な食物繊維の効果で腸内の有益な菌を増やして免疫力アップ、お通じをよくして老廃物や発がん物質を外に出してくれたりします。



■ 牛乳

牛乳はカルシウムが豊富な食品。カルシウムは、骨を丈夫にするだけでなく、免疫細胞である白血球が病原菌を攻撃するのを助けます。そして牛乳ならではの成分が「ラクトフェリン」。ラクトフェリンには、抗菌作用や炎症を抑える作用、免疫力そのものをパワーアップさせる効果があります。



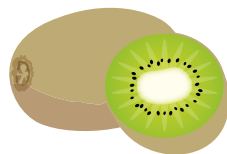
■ 卵

卵の最大の特長は、良質なたんぱく質のほかに、ビタミン・ミネラル類も多く含まれることです。たんぱく質が新しい免疫細胞をつくり出し、病気と闘う力を高めます。血液も増やしてくれるので、体に栄養が行きわたって免疫システムがしっかり働くようになります。また、卵には「亜鉛」が豊富です。亜鉛は免疫細胞の要であるNK(ナチュラルキラー)細胞を増やして免疫力を高める働きがあります。さらに炎症を抑えたり、免疫機能全般を活発にします。亜鉛は卵で取ると、同時に含まれる栄養素との相乗効果を得やすくなります。



■ キウイフルーツ

がん予防には適正な体重維持も必要です。キウイフルーツは果物の中でも甘み成分である糖質が少なめ。1個(70g)で37kcal、糖質が11・8gと、低カロリー、低糖質の果物です。しかもキウイフルーツはβ-ディフェンシンが豊富。β-ディフェンシンは食事の影響を受ける自然免疫(体に備わった防御システム)の中でもメインで働く物質の一つです。またビタミンCがたっぷり。ビタミンCは免疫活動の主力である白血球の働きを強化し、抗がん作用もあります。同時に生野菜や生の果物にはカリウムが豊富。カリウムは余分な塩分であるナトリウムを外に出す働きがあります。生で食べるキウイフルーツは抗がん作用を下支えするのにぴったりです。



■ しいたけ

しいたけには「レンチナン」が豊富です。レンチナンは免疫力を上げる効果が非常に高い成分で、かつては抗がん剤による免疫力のダウンを緩和する薬として販売されていました。しいたけを含むきのこ類は食物繊維が豊富な上、低カロリーで低脂肪。ダイエット効果もバッチリです。



お勧めの食品といっても万能ではありません。さまざまな食品を取ることで食品同士の栄養の過不足を補い合い、結果的に栄養のバランスが取れるのです。がん発症のリスクには、生活習慣や体質などが関係しますので、定期健診を受け体調や体質の変化をチェックしましょう。