



すくすくだより



2025年10月号



朝晩涼しくなり、秋風を感じる季節になりました。日中との温度差から体調を崩しやすくなります。調節しやすい服装にしたり、規則正しい生活習慣で体調を整え、元気に秋を満喫したいですね。

秋から冬にかけ、インフルエンザをはじめ、様々な感染症が流行し始めます。細菌やウイルスに打ち勝つ為の最初の砦が「免疫」になります。今月はこの免疫についてお話したいと思います。

免疫とは？

免疫の役割の一つは、外部から侵入してきた病原体などを「非自己」と認識して排除する防衛機能です。免疫には自然免疫と獲得免疫がありますが、インフルエンザの予防接種をしておく、もしかかって軽くすむと言われるのは、ワクチンを打って、あらかじめインフルエンザに対する免疫（抗体）ができている、獲得免疫があるからなのです。

免疫

免疫細胞は「自分」を攻撃しない

攻撃

侵入

「自分以外」の病原体・異物

ウイルス、細菌、真菌、原虫、寄生虫など

「自分以外」の異物で、花粉など病原体でなく害がないものであっても、体に入ると、危険なものと判断して攻撃することもあります。免疫細胞が必要以上に反応してしまう為、花粉症になってしまいます。

免疫力が高いと、病原体や異物に対して打ち勝つ力も強く、免疫力が低下していると、攻撃する力も弱く、病気を発症してしまいます。

免疫力 up どうすればいい？

★腸内環境を整えよう！

体の中で、最も免疫細胞がいる所が腸内です。十分に免疫の力があるかどうかは腸内環境で決まるとさえ言われます。発酵食品（ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌汁など）は栄養価が高いうえに、善玉菌も増える為、腸内を整えて免疫向上につながります。

★適度な運動や入浴

体温が1度下がるだけで、免疫の主役である白血球の働きは30%低下します。入浴時はしっかり湯舟につかる、軽い運動を日課にするなど、体を冷やさない・温めることを心がけましょう。

★ストレスをためない

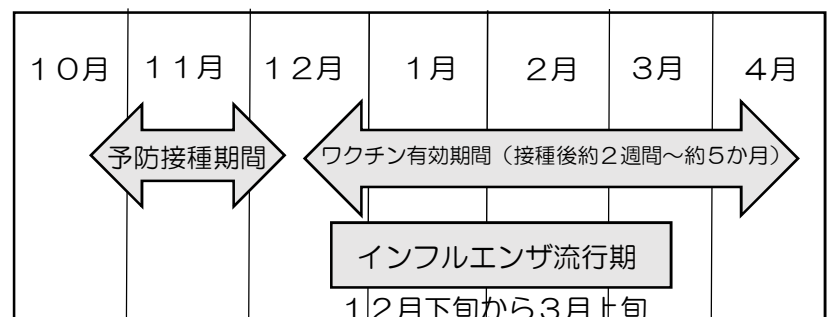
ストレスは大人だけの問題ではなく、子どもも何かしらのストレスがかかってしまうことがあります。毎日笑って過ごすことが免疫向上につながると言われています。それは、ストレスをなくすという意味合いが含まれています。

★質のよい睡眠

睡眠不足は健康の大敵です。一日の疲れを睡眠によって回復させています。成長ホルモンの分泌時（22:00～2:00頃）に熟睡になることで、免疫力の向上にもつながり、元気な体を獲得することができます。早寝早起きの習慣をつけましょう。

インフルエンザ予防接種予約時期です！

様々な医療機関で、インフルエンザの予防接種予約を開始する時期となりました。予防接種をしておくことで、感染しても軽くすんだり、脳症などの重篤な合併症を防ぐことができます。12歳以下のお子さんは2回接種が基本です。また、1回目と2回目の接種期間を3週間～4週間あけると、より有効な予防効果が得られると言われています。2回目の接種を、12月初旬には終えるような計画を立てることをお勧めします。



～こども保健課からお知らせ～

乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。