

COVID-19 (コロナウィルス) 免疫システムを強化するために役立つヒント

COVID-19 (新型コロナウイルス感染症) のパンデミックによって、健康維持がますます大切になりました。ソーシャルディスタンスを守り、マスクを着用し、手を洗うことに加えて、身体が感染症と戦う力を強化しておくことも安全を守る上で役立ちます。その力となるのが、ウイルスをはじめとする感染症から私たちの身体を守る様々な細胞やタンパク質で構成されている免疫システムです。コロナウィルスや細菌による感染症に必ず打ち勝つという保証つきの方法はありませんが、免疫システムを良好な状態に保っておくために役立ついくつかのステップは、今日からすぐに始めることができます。

以下に、免疫システムを強化するのに役立つヒントをご紹介します。

- 健康な食事を摂る。** ビタミンを豊富に含む食品を摂りましょう。ビタミンCは柑橘類、いちご、ほうれん草、ペッパー類などに豊富です。ビタミンB6は鶏肉、緑野菜、鮭、ツナ、ひよこ豆などに、炎症を抑える抗酸化物質であるビタミンEはほうれん草、ナッツ、シード類に含まれており、ビタミンDは鮭や、ビタミンDを配合した牛乳やジュースなどの食品で摂取できます。
- 身体を動かす*。** 白血球が病気と戦う力を強化するなど、エクササイズが免疫力を高める仕組みについてはいくつかの理論が示されています。いつも通っていたジムは現在閉鎖されているかもしれませんが、散歩やジョギング、サイクリングをしたり(ソーシャルディスタンスをお忘れなく)、オンラインのビデオを見ながらワークアウトをしたり、または家の中で踊るのも良いでしょう。
- 十分な睡眠をとる。** 睡眠が足りないと、感染症と戦うために必要なタンパク質の分泌が少なくなってしまうです。
- タバコや電子タバコを吸わない。** 喫煙や電子タバコ(vape)の使用は肺だけでなく、免疫システムにも影響を及ぼします。タバコや電子タバコを吸っていると感染症との戦いがいっそう難しくなり、COVID-19に感染した際にもより深刻な症状を発症することがあります。
- アルコールを摂取しすぎない。** 飲酒は、女性の場合は1日1杯、男性の場合は1日2杯までにしておきましょう。アルコールは免疫システムの働きを弱めることがあり、人によっては一切飲むべきではないこともあります。
- ストレスを減らす努力を。** ストレスにより、感染症を撃退する白血球の数が減少することがあります。先行きが見通せず不安が多いパンデミックの渦中では、ストレス軽減は特に重要です。リラクゼーション、深呼吸、瞑想、そして笑うことも、ストレスの軽減に役立ちます。
- しっかり水分を補給する。** 十分に水分を摂っていると、白血球をはじめとする免疫細胞が身体のすみずみにまで行き渡るのに役立ちます。

健康を保つことは、昨今、誰にとっても最優先事項となっています。不安や無力感にとらわれる代わりに、毎日の生活の中で免疫力を高めることに集中してみましょう。ウイルスや、ウイルスが世界の人々の生活に及ぼす影響をコントロールすることはできませんが、自分自身の行動をコントロールし、自分の健康を守るために力を尽くすことは可能です。あなた自身の健康を保つことが周りの人々の健康維持にも役立つことを忘れないでください。

*免責条項:妊娠中の方、長期間身体を動かしていなかった方、または関節炎、糖尿病、心臓疾患などをお持ちの方は、エクササイズプログラムを始めたり運動のレベルを増やす前に、かかりつけの医師に相談してください。安全な運動の種類や運動量について医師の説明を受けましょう。

出典:
American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. Cells that protect. aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system. Accessed March 25, 2020.

EatRight.org. How to keep your immune system healthy. eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy. Accessed May 6, 2020.

MedlinePlus. Exercise and immunity. medlineplus.gov/ency/article/007165.htm. Accessed May 7, 2020.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol's effects on the body. niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body. Accessed May 7, 2020.

Rethinking Drinking. What are the different drinking levels? rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Drinking-Levels.aspx. Accessed May 7, 2020.

Cleveland Clinic. 3 vitamins that are best for boosting immunity. health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/. Accessed March 25, 2020.

National Jewish Health. COVID-19 (coronavirus) more severe for smokers & vapers. nationaljewish.org/patients-visitors/patient-info/important-updates/coronavirus-information-and-resources/health-tips/covid-19-more-severe-for-smokers-and-vapers. Accessed May 6, 2020.

National Sleep Foundation. How sleep affects your immunity. sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity. Accessed March 25, 2020.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456. Accessed March 25, 2020.

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの外来治療室および緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代るものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連会社、または利用者に本サービスを直接または間接的に提供している当事者(例えば雇用主または医療保険プランなど)を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は予告なく変更される場合があります。従業員支援プログラム(EAP)のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。