免疫力アップ対策

気温が下がり、空気が乾燥するにつれ、心配になるのが、かぜやインフルエンザの流行です。この時期はうがいや手洗いを徹底し、予防に細心の注意を払うという人も多いことでしょう。そんなとき、ウイルスなどの病原体が体の中で悪さをするのを防いでくれるのが**「免疫力」**です。

私たちの体は免疫という機能を備え、自らウイルスなどの病原体の侵入を防ぎ、健康な体を保とうとする力をもっています。こうしたウイルスなどの病原体と闘う力が体に備わっていなければ、人は病気にかかりやすくなり、健康な毎日を送ることはできません。

しかし、免疫力には個人差があります。同じウイルスなどの病原体に接触しても、病気にかかる人とかからない人がいます。かぜやインフルエンザがまん延するこの季節を元気に乗り切るには、自らの免疫力をパワーアップしたいもの。そこで重要なのが、毎日の食事です。食事から必要な栄養を適量とることで、免疫細胞の材料や闘うためのエネルギーがきちんと補給され、機能もアップします。

免疫力はこんなふうに働いている！

①目・鼻・のどの粘膜で～ビタミンAで守る

▼ウイルスなどの病原体を体内に入れないためには、手洗いやうがいが大事。これは目・鼻・のどなどの粘膜が、その侵入口となるからです。しかし、これらの粘膜は、同時に「守りの砦」でもあります。ウイルスなどの病原体が侵入するのを防ぎ、全身を守っています。のどや鼻の粘膜は乾燥してかさつくと、バリア機能が落ちてしまいます。その**粘膜を強くする栄養素がビタミンA**です。

②腸で～食物繊維と発酵食品で整える

▼日々大量の食べ物や飲み物を消化吸収する腸には、全身の6割以上の免疫細胞が集まっているともいわれています。つまり、腸内環境を整えて、免疫細胞の働きをサポートしてくれる**発酵食品や食物繊維を積極的にとる**ことが必要です。

③リンパ節・血管で～たんぱく質で迎え撃つ

▼「SOS！粘膜を突破して、病原体が体内に侵入！」そんな緊急時に活躍するのが、マクロファージ、顆粒球、リンパ球などの免疫細胞（白血球チーム）です。免疫細胞は、体の各所にあるリンパ節に集約し、血流にのって体内を循環。侵入した病原体を攻撃、退治します。この**免疫細胞の原料となるのが、たんぱく質**。たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少して、攻撃力が弱まってしまいます。

④体温で～あったかメニューで活性化

▼かぜをひくと熱がでるのはなぜでしょう？それは体が自ら体温を上げて、免疫細胞を活性化させようとしているから。免疫細胞は37度前後のやや高めの体温で元気に働き、体温が上がると免疫活性が高まり、逆に体温が下がると免疫活性が低下するといわれています。**体を温めて血流をよくする料理を食べる**ことが免疫力アップにつながります。（参照・きょうの料理）

早めに下げよう HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）＋市立病院の健康講座

▼久しぶりに生活習慣病の話題です。今回は、糖尿病に関してお話ししします。

〝光源氏〟のモデルといわれる藤原道長は51歳のころには口が渇き、多量の水を飲み、多尿だったようです。まさしく糖尿病です。そんな〝光源氏〟が当院にもたくさん通院されています。全国的に見ると、約2千万人以上の方が糖尿病あるいはその糖尿病予備軍だそうです。さて、糖尿病で治療中のほとんどの方が、定期的にHbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）を測定されているのではないでしょうか。今回はこの数値について簡単に説明します。

▼ある調査によれば、「HbA1cの名前を知らない」「自分のHbA1cの数値を知らない」人が9割以上もいたとか…。知らないからこそ「食事を抜いていこう」と考えたり、ちょっと（ずる）賢い方であれば、「明日は病院で検査か…。どうせ採血されるから今日は食事を抜いておこう。明日の血糖が悪いとまた怒られるし…」というふうに、血糖値を調整することもあるのではないでしょうか？血糖自体はその〝時点〟での数値ですので、そのようなことも可能です。しかし、HbA1cは「過去1～2か月の血糖値の平均値」を示します。そのため、一日くらいの節制では影響されないため、今のようなことは〝単なる悪あがき〟にしかなりません。

さて、糖尿病の厄介な点は、比較的症状が無く経過することです。そのため、多くの合併症が出現し始めてその重大さ（重症さ）に気付きます。しかし、それでは手の施しようがないことも多く、さらに最近の報道ではHbA1cの割合が、正常値（5.0～5.9％）の人に比べ、6.0～6.9％の人の胃がん発症率は2・13倍、7％以上の人は2・69倍だった。」とありました。ですから早めにHbA1cを下げて欲しいのです。

▼で、ちょっと下げるといいことがある！話です。ある研究によると、「HbA1cをたった0.5％下げることで、死亡率や脳卒中の発症が16％も下がる、また、心筋梗塞や脳卒中の再発が28％～47％下がる」そうです。別の研究では、「1％下げることが、総死亡率、心筋梗塞は10％以上、腎障害や白内障は20％以上危険度が下がる」そうです。

ほんのちょっとの差、ですよね。

院長　佐々木　健

いじめを「許さない」「見逃さない」

■いじめは他人ごとでなく、自分の周りで誰にでも起こりうることとして認識し、いじめ根絶に向けて行動することが大切です。

①いかなる状況にあっても、「いじめは、人間として絶対に許されない」「いじめる側が悪い」という毅然とした態度が欠かせません。また、いじめをはやし立てたり、傍観したりする行為もいじめる行為と同様で許されることではありません。

「加害者」が、いつの間にか「被害者」になりうる事があることについてもしっかりと認識しておく必要があります。

②いじめ問題の解決には、家庭教育も重要な役割を担っています。家庭では「いじめは、人間として絶対に許されない行為だ」ということを徹底する必要があります。そのためには、家庭の深い愛情や精神的な支え、信頼に基づく厳しさ、親子の会話やふれあいが欠かせません。

「親は、子の鑑」といいます。大人が子どものよい手本となるように、人権尊重の家庭生活づくりが大切だと思います。

《いじめ》のサイン見えますか？

■いじめを受けている子は、自ら相談をすることをためらってしまい、ひとりで悩んでいるケースが多いようです。日頃の生活の中で次のような「SOS」のサインを見逃すことなく、早期に発見し、早期に対応をすることが大切です。

○朝起きるのをいやがり、登校をしぶるようになってくる。
○自分の部屋に閉じこもったり、家から外出しなくなったりする。
○表情がこわばって明るさがなく、口数が少なくなってきている。
○友達づきあいが変わってきている。
○お金（お小遣い）の要求が増えてきている。
○シャツが時々汚れたり、破れたりしていることがある。

《いじめかな》と思ったら！

■子どもが、いじめを受けていると思ったら、自分の気になっている事を相談したり、学校での子どもの様子や友達関係の情報を聞いたりして、学校とのコミュニケーションを図ることで、「いじめ」の早期発見、早期解決をすることが大切です。

また、枕崎市青少年育成センターでは、「心の悩み110番」相談窓口TEL0120-055699を設置しています。来所または電話等での相談を気軽にどうぞ。

今月の言葉・さりげなく　かける一声　愛の声

市民あいさつ運動日・12月18日（金）　市民全体で声かけ・あいさつを

図書館だより

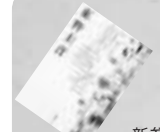
No.212

市立図書館　72-9254

★開館時間9:30～18:00

市ホームページで、新着本をご覧になれます

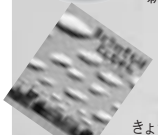
新着本



新参者
■東野 圭吾（著）

シネマ食堂
■飯島 奈美（著）

復活の日
人類滅亡の危機との闘い
■小松 左京（原作）
新井 リュウジ（文）



きょうのそらはどんなそら
■ふくだとしお＋あきこ accototo（文・絵）

みんな集まれ『ふれあい図書館まつり』

日時　1月6日(水)　午後2時～4時
場所　市民会館1階和室
内容　読み聞かせボランティアグループのみなさんによる絵本・紙芝居やペープシアターなどを予定しています。
申込み　電話または図書館で12月24日(木)まで

クリスマス絵本展

12月8日(火)～27日(日)
1・2階で同時開催

大人も子どもも楽しいクリスマスの絵本をたくさん揃えています

古本交換市

日時　1月6日(水)　午前9時30分～午後6時
場所　図書館玄関ロビー
内容　古本引き換え券を持っている方のみ参加できます。当日古本を持って来た方もOKです。その冊数まで交換できます。
◎家に眠っている本を持ってきてください。その際に、冊数と古本を交換できる引き換え券を渡します。なかなか捨てられない本などを再活用しましょう。

■お知らせ

次の3か所の配本所の本が入れ替わりました。
児童センター／児童館／金山センター

年末年始の休館日　12月28日(月)～1月4日(月)

カレンダー　12月10日～1月9日

日	月	火	水	木	金	土
				12月 10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31 1月	1	2
3	4	5	6	7	8	9

●休館日
■絵本や紙芝居の読みきかせ　毎週水曜日　午後3時半～
◆お楽しみ映画会　午後2時～　3階会議室
★ふれあい図書まつり