

サカエ薬局だより

秋号
2021

昨年から続いている新型コロナウイルスの感染は、多くの人たちの生活を変え、生活リズムの乱れや心身の不具合も引き起こす原因にもなっています。そうした環境の中、私たちは今、必要な感染対策はとりながら、普段から自分自身を守る免疫力を高めた体づくりが大切です。この機会にあらためて、免疫力をアップさせる生活習慣を身に付けましょう

食事は基礎の基礎

食事の基本はいろいろな食材をバランスよく食べること。免疫細胞を活性化し、免疫物質の産生を促すためには必要な栄養成分が足りていなければなりません。

① 良質たんぱく質の多い食品



免疫細胞や免疫物質の主要な成分はたんぱく質。免疫細胞は寿命が短いため、たんぱく質が足りないと免疫力が落ちるもとになります。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品をしっかりと摂りましょう。

② 抗酸化作用（ビタミンA・C・E）があるもの

過剰な活性酸素は、老化や喫煙や紫外線、様々な物質への暴露などによって体内に増え、免疫能の低下をもたらすと言われます。体内の抗酸化作用は30代以降低下していきます。ビタミン類を積極的に摂ることは抗酸化作用を高め、免疫力アップの助けになります。

- ビタミンA：レバー、うなぎ、緑黄色野菜など。皮膚や粘膜を丈夫にする作用がある
- ビタミンC：緑黄色野菜、果物、芋類。白血球のはたらきを強化します。ストレスにより多く消費されてしまうため注意
- ビタミンE：魚介類、ナッツ類など。過酸化脂質の生成を抑え、細胞の老化を防止する



③ 腸内環境を整える発酵食品や食物繊維

発酵食品（ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、漬物など）や食物繊維（海藻類、キノコ類など）をうまく取り入れましょう。



規則正しい生活習慣

免疫では、『活動』と『休養』という一定の生活リズムを保つことが大切です。免疫活動は、日中高まり、夜になると低下します。寝るのがいつも深夜とか、昼夜逆転や徹夜など、不規則な生活は自律神経やホルモン分泌のバランスも崩し、免疫力を落とします。

●睡眠の質を高める

できるだけ寝る時と起きる時を一定にし、就寝時は、明かりを消し暗くし、起きるときはカーテンを開け太陽の光を浴びる。寝る前の飲食は避け、パソコン、スマートフォンなどに没頭しない。入浴してから1時間半ぐらいして床に就くようにしましょう。

●体を冷やしすぎない

体温が1℃低下すると免疫力が約3割低下します。お風呂は40℃ぐらいのお湯に10分ぐらい浸かると体温が1℃上がるといわれています。また、冷たいものの食べすぎ、飲みすぎには注意。

●適度の運動

家に閉じこもり、極端な不活動に陥ることは、体温を下げ免疫力の低下につながります。適度なウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動は血行や新陳代謝をよくし、体に酸素を取り入れ、体温を高めることにつながります。ただし、オーバーワークは逆に免疫力の低下につながりますので注意が必要です。



●ストレスを解消⇒毎日笑おう！

ストレスをためず、笑いのある暮らしが免疫力を高めることが知られています。笑うとストレスホルモンの分泌が減り、腹式呼吸することにより免疫力が高まります。鏡の前で顔の筋肉をほぐし、ニッコリ笑うだけでも効果があるといわれています。

薬局内での待ち時間を

超短縮

事前にスマートフォンから処方箋の画像を送信

事前送信が

もたらず新標準

待ち時間ゼロを目指した取り組みです

処方箋を送信するためのアプリ

については詳細な資料がございますのでお気軽にお申し付けください。

お薬の受け取り可能時間は、事前にアプリ経由でご連絡を致します。
また、薬局の混雑具合により、お渡しまでにお時間を頂く場合がございます。

岡山駅前店 TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606	中山下店 TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	幸町店 TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	柳川店 TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016	西大寺店 TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	西大寺南店 TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	山南店 TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622
瀬戸店 TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	瀬戸内店 TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	山陽店 TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	赤坂店 TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911	児島店 TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	勝山店 TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	真壁店 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585