

生活の乱れ＝ 免疫力の低下

健康コラム第 41 号

生活の乱れは、体温の調整やホルモンの分泌、免疫システムなど体の大事な機能が働きにくくなり、生活習慣病の発症や免疫力を低下させる原因です。

免疫力低下！NG 生活習慣

偏った食事

→ バランスの良い食事を心がける

睡眠不足

→ 寝る前のスマホ使用は睡眠に悪影響

運動不足

→ 息切れしない程度の運動で OK

ストレスが溜まっている

→ ストレス解消のための、暴飲暴食、過度な飲酒は逆効果

寒くなるにつれて、免疫力が低下し、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。
免疫力の維持・向上に取り組みましょう。

インフルエンザの予防接種は

お済みですか？



予防接種も免疫力を高める方法の1つです。
12月から3月に流行する傾向があるため
10月から12月中旬には接種しましょう。
高齢者インフルエンザ予防接種については、
広報いとしま 10月号をご覧ください。