

【第 58 回】

秋が深まり、朝晩の冷え込みや空気の乾燥を感じるようになりました。気温と湿度の低下は、体調の変化だけでなく、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行にもつながります。今月は「感染症の予防と秋の健康管理」をテーマにお伝えします。

【感染症対策の基本】

空気が乾燥するこの季節は、ウイルスが飛散・生存しやすくなるため、人が集まる場所では注意が必要です。日常生活の中で、手洗いやうがいを習慣化して、室内では加湿器や濡れタオルを用いて適度な湿度を保つことが大切です。

【免疫力を支える栄養】

寒暖差や乾燥による体調不良を防ぐには、栄養バランスを意識した食事が欠かせません。秋は食材が豊富にそろう季節であり、柿やみかんに含まれるビタミン C は免疫力を支え、さんまや鮭といった旬の魚にはビタミン D が豊富に含まれています。さらに、豚肉には亜鉛が多く、体の抵抗力を高める働きが期待できます。普段の食事にこうした食材を取り入れましょう。

【心と体のセルフマネジメント】

加えて、10 月は新学期の疲れが出やすい時期でもあります。疲れをとるためには、良い睡眠が大切です。睡眠の質を整えるためには、就寝前の PC やスマートフォンの利用を控えるとともに、軽い運動や散歩でリフレッシュにつとめましょう。可能であれば、自分の体調や気分を日記やアプリで記録すると、小さな変化に早めに気づき、必要な対応をとることができます。

10 月は過ごしやすい時期である一方、体調管理の差が出やすい季節です。感染症への備えを怠らず、健康的で実りある秋を過ごして下さい。(文責:佐藤 浩樹)