

医療法人 橘会  
東住吉森本リハビリテーション病院

## 免疫機能と自律神経を通して～自分の健康を守る方法とは!?～

私たちの身の回りには、細菌やウイルス、ほこりなど、身体に有害なものがたくさん存在しています。今私たちの生活を脅かしている新型コロナウイルスもその1つですね。私たちの体には、それらの有害物質を身体から排除する「免疫」という防護システムが備わっています。

免疫機能は、ストレスが過剰になったり生活習慣が乱れたりすると、正常に機能できなくなります。免疫が正常に機能するためには、自律神経がバランスよく働くことが大切です。自律神経には交感神経(主に日中など活動している時に優位に働く)と副交感神経(主に夜間などリラックスしている時に優位に働く)があります。

### 免疫力を上げるためのポイント

#### ① 適度な運動習慣 ※2ページ目の健康教室も参考にして下さい。

まずは1日に10分程度の体操を心掛けましょう！目安はうっすらと汗をかく程度の散歩がオススメです。運動は免疫機能を向上させる他にも、生活習慣病を予防したり、転倒を防いだり、脳を活性化させるなどの効果があります。



#### ② バランスの取れた食生活 ※4ページ目の栄養科だよりも参考にして下さい。

免疫機能を維持するためには、良質なタンパク質、ビタミンA、ミネラルが必要です。脂肪や糖分ばかりが多くなりがちな洋食に比べて、和食は栄養バランスが良くオススメです。

#### ③ 生活リズムを整え、睡眠時間は多めに

夜にきちんと眠れば、昼間はすっきり起きて動けるようになります。自律神経(交感神経⇔副交感神経)が自然な切り替えをするためにも、睡眠のリズムを確保することが重要です。

#### ④ 笑うこと

笑うと副交感神経が優位に働きます。また、NK細胞という免疫を司る細胞が活性化されることが分かっています。たとえ作り笑いでもそのような効果がみられます。

#### ⑤ 身体を温める

体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。また、身体が温まると血管が拡張して副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなります。入浴はぬるめのお湯でゆっくりと。40度くらいのお風呂に10分以上浸かるのがオススメです。シャワーだけでは身体が温まらず、交感神経が刺激されるため、あまりリラックスできません。

#### ⑥ リラックスできる時間を作る ストレスは免疫の敵

自律神経は、心理(精神)状態に大きく影響されるので、ストレスに対処することが大切です。忙しい時やイライラした時は深呼吸が効果的です。



いかがでしたか？これを機に規則正しい生活習慣を身につけて、免疫力を高めましょう！

参考資料：- すぐに役立つ暮らしの健康情報 - こんにちわ 2010年5月号：メディカル・ライフ教育出版  
○厚生労働省 新型コロナウイルス感染症への対応について(高齢者の皆様へ)も右記のQRコードから併せてご覧下さい！



# 健康教室

## 第8回 ～免疫力をUPさせる運動～

免疫力の維持には、運動と栄養と休養のバランスが欠かせません。ただ運動といっても、ハードすぎる運動は逆効果になります。また、免疫力UPには、適度な運動で血流を促進し、体温を上げることが有効です。つまり、① **血流UP** ② **軽負荷での運動** が免疫力UPに繋がると考えられます。今回はこの2点を意識した、どこでも簡単にできる運動をご紹介しますと思います。

### ① 血流UPの運動 今回は『耳周りの運動』を紹介します♪

#### <耳さすり>



人差し指と中指の間で耳を下から挟み、周りの皮膚を上下にさする。

#### <耳伸ばし>



耳たぶを下に伸ばし、さらに横と上にも伸ばします。5～10秒ほどかけてふんわりと優しく引っ張ります。

### ② 座ってできる軽負荷での運動 (★おなか ★足ふみ ★足首 ★タオル集め)

#### <おなか>



手を軽く組み、おなかにあてます。手とおなかで力比べをするようにお互いに力を入れます。※息を止めないように吐きながらしましょう！(ゆっくり5秒を目安に繰り返します)

#### <足踏み>



背筋を伸ばしてその姿勢をキープしながら足ふみをします。10回を1セットにして、休憩をはさみながら3セットほどしましょう。

#### <足首の運動>



手でしっかりと押さえる

- ①つま先を上げます。※体が前後に動かないように注意しましょう！
- ②かかとを上げます。太ももを手で押して負荷をかけましょう。
- ①②ともに10回ずつ繰り返します。

#### <タオル集め>



写真のようなタオルを用意し床に敷きます。足の指だけを動かしてタオルを集めます。簡単な方は、ペットボトルなど重しを乗せると負荷量が上がります。

いかがでしたか？是非参考にさせていただいて、免疫力を高めましょう！無理はしないで自分のペースで十分ですよ♪

## 職員紹介 2020年度新入職員(リハビリテーション科)

4月に入職した4名の新人に、質問に答えてもらいました！！

【質問内容】 ①なぜこの職業を選びましたか？ ②どんな理学療法士、作業療法士になりたいですか？  
③似ていると言われる芸能人は？ ④今後の抱負をどうぞ♪



理学療法士  
今長さん

- ①親の勧めでなりました。
- ②患者さんから信頼される理学療法士になりたいです。
- ③ミルクボーイの痩せている方（駒田さん）
- ④頑張ります！



理学療法士  
松本さん

- ①福祉科の高校に在学中、実習先で理学療法士の方に介助方法を学ぶ機会があり、人の体の動き方と理学療法という職業に興味を持ちました。
- ②心身共にサポートできる理学療法士になりたいです。
- ③卓球の福原愛さん
- ④理学療法士としても社会人としても自立した大人になれるよう精一杯頑張ります！



作業療法士  
松田さん

- ①前職で身体を痛めた際に、長い人生で身体を労わることの大事さを知り、それを仕事として考えることができると思ったからです。
- ②退院後の生活像をきちんと捉えることができ、その方らしい活動が送れるように寄り添えるようになりたいです。
- ③蓬莱大介さん
- ④一年目の間に、臨床上に必要な思考過程、実技をしっかり先輩から学びたいと思います！

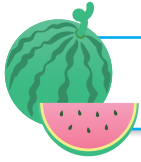


作業療法士  
小原さん

- ①母親が乳がんで入院していた時、楽しそうにリハビリをしていた光景を見て、僕もこんなリハビリしてみたいと思いこの道を目指しました。
- ②誰からも慕われる様な作業療法士になりたいです！
- ③アンガールズの山根さん
- ④今出来ることをきちんとやり、新人同士で切磋琢磨し頑張っていきたいです。

今年度の新人さんも元気いっぱいです。精一杯頑張るかと思しますので、皆様、優しい目で見守ってあげてくださいね。





## 認知症予防にいい話 ちょっとひと息レクレーション①♪

今号は「ある・なしクイズ」です。左の列にあって、右の列にない、共通するキーワードは何でしょうか？よく考えて脳を活性化させましょう♪まずは自分で考えてみましょう！ ヒントは「ひらがなに換えてみると…」



### <ある>

欠伸（あくび）  
味方  
香典  
ヒジキ  
野原  
明日  
水戸黄門

### <なし>

くしゃみ  
敵  
祝儀  
漬け物  
草原  
昨日  
助さん角さん



どうですか？分かりましたか？ 難しい人は周りの方と相談してみましょう！ 答えは院長コラムの下にあります。



## 栄養科だより ～免疫力を上げるオススメな食材～

栄養状態が悪化したり、運動不足になると免疫力は下がります。食生活が乱れ、運動不足になっていると感じたら、食事を見直してみましょう！

### ① 良質タンパク質をしっかり摂る

毎食、肉、魚、卵、大豆製品類を1種類以上摂り、体重当たり1.2g以上のタンパク質は摂るようにしましょう。  
(例) 40kgの方は40×1.2gで48gと計算します。

### ② 緑黄色野菜を積極的に食べる

緑黄色野菜は粘膜を強くし、抗酸化作用もあるビタミンA、Cが豊富です。白血球も酸化を防ぐことで機能の低下を防ぐことができます。ブロッコリー、小松菜、キャベツ、白菜、チンゲン菜、かぶ、大根などがオススメ！

### ③ ニンニクを食べる

ニンニクにはアリシンという成分が含まれており、白血球を増やして免疫力を高め、抗ウイルス効果があるといわれています。1日あたり、ひとかけら程度にしておくのが良いでしょう。

### 暑い夏にオススメ！ 免疫力UPレシピ ほうれん草カレー

タンパク質、緑黄色野菜、ニンニクも採れて、スタミナもつくお手軽メニュー♪



画像はイメージです。

詳しいレシピは右のQRコードから“アスレシピ”にてご覧いただけます。



## 歴史に生きる

東住吉森本リハビリテーション病院  
院長 服部 玲治

人生は、同じ価値観の中で始まって、終わっていくものだ、何となく思っていました。ペストのヨーロッパ大流行だって、宝永の富士山大噴火だって、比較的近くにあった第二次世界大戦だって、そんな価値観を一変する歴史の教科書に載るようなことは自分の人生の中では決して起こらないと。しかし、半世紀以上を生きてみて、そうではありませんでした。心臓外科医を目指し始めていた頃に、地下鉄サリン事件が起き、その2か月後に阪神大震災を経験しました。こんな見たこともない大惨事が続くと信じられない思いでした。アメリカ留学からマレーシアに移った翌年に9.11テロがおこりました。2000年のミレニアム・ニューイヤーはその場所マンハッタンで迎え、また、その時はイスラム国家に住んでいたため、世界貿易センタービルが崩壊していく映像に目もくらむような衝撃を受けました。そして、大阪で頭が揺れてめまいのような感覚がしたと思った数時間後には、あの想像を遙かに超えた東北での津波の映像をテレビで目にしていました。人間の短い一生の中でも、ちっぽけな人間にとっては人生を揺るがす程の一大事が、何度も起こるものなのですね。人間は忘却の生き物ですが、厳しい現実には、有無も言わさないで時々目の前に突き付けられるのだと、今回のコロナ禍で改めて思い知りました。

SARS（重症急性呼吸器症候群）が流行した時、WHOの呼びかけで国際会議が、当時私が住んでいたマレーシアのクアラルンプールで開かれたのを思い出しました。調べてみますと、その時に、ある感染症の完全な根絶は、三つの条件を厳密に満たすことができた場合にだけ可能であるということが示されました。第一に、感染伝播を断ち切ることができる効果的な対策、理想的にはワクチンであるが、それが実際に使用可能でなければならない。第二に、利用が容易な診断技術が必要である。その手法は、感染を検出するために十分な感度と特異度を持っている必要がある。第三に、人以外に感染しないこと。介在する動物宿主の存在は、必ずしも不可能ではないが根絶への過程を複雑化する、ということです。では、新型コロナ感染に照らし合わせると、第一に現時点でワクチン・治療薬は無く、当面出来る見通しも立っていない。第二に診断法のPCR法が十分に行うことが出来ない上、その感度は70%に満たない。しかも、無症状の不顕性感染が多い。第三にコウモリ由来である。勿論、これまで人類が完全根絶出来たウイルス感染は天然痘だけであり、根絶は元より出来ないとしても、新型コロナ感染を制御するまでの道のりはまだまだ遠いということが分かります。特に3割以上の偽陰性（罹っているのに陰性と判定されてしまいます）と無症状感染者の多さが、事を厄介にさせています。一方、日本人では発生数・死亡率がかなり低いという話があります。しかし、正しくは東アジア、東南アジア、環太平洋地域が、欧米や南米に比べて少ないのであって、アジアの中で日本は、発生数、死亡数が最も高いグループに入ります。この地域差には、遺伝的特性説、マスク文化説、キス・ハグ文化では無いから説、BCG接種説など諸説あります。根拠のないものが多いのですが、流行した型がアジアと欧米では違うのでは無いかという説もあります。新型コロナウイルスは既に沢山の変異を確認されており、その可能性はあります。ということは、日本での第二波、第三波では、感染力・致死率の高い亜型が流行する恐れがあります。スペイン風邪の第二波では、実際そのようなことが世界的に起こったそうです。

ワクチン・治療薬がなく、診断に確実性を求められず、不顕性感染が多く誰もがうつしてしまう可能性がある中、我々病院は、患者さんを守らなければいけません。これまでのデータでは、病院ではクラスターが発生しやすいこと、病院での死亡率が全体の死亡率よりかなり高いことが示されています。今後、どのような形で収束していくかわかりません。収束しても、もしかしたら、インフルエンザのように冬毎の流行となるかもしれないし、季節に関係なく小流行を繰り返していくかもしれません。我々は歴史の中に生きており、常識、価値観、世界観は常に移ろいゆくものなので、我々自身が変わり続けなければいけません。今、コロナ禍の渦中、いつ元に戻るのかを考えるのではなく、リスクゼロにはならないこの状況において最善最適とは何か、つまりニューノーマルを探り・行う必要があります。面会の制限をはじめ、患者さん・ご家族には、不自由・ご心配をお掛け致しまして、大変申し訳ございません。何卒、ご理解の上、ご協力をお願い致します。また、スタッフはじめ病院関係者の皆さんも、このような緊張感のある仕事に従事し、時には差別や偏見にもさらされることもある中、本当にご苦労様です。どんなに常識、価値観、世界観が変わっても、人の幸せは変わりません。幸せはひとりひとりの心の中にあるからです。皆さん、今は苦しいですが、人の営み・日常は綿々と続き、決して終わることはありません。新型コロナウイルス感染症世界的流行は、もうすぐ教科書に載る過去の歴史となるのですから。

## 医療法人 橘会 理念

1. 患者さんの立場に立った、対話のある医療を提供するために努力します。
2. 地域医療施設との連携を深め、地域医療に貢献するために努力します。
3. より良い患者サービスをするために、働きがいのある職場環境の改善・維持に努めます。

## 東住吉森本リハビリテーション病院 基本方針

1. 患者さんと共に障害の克服に努め、家庭や社会への復帰を目指します。
2. 全人的医療を行うため、全職員が連携して患者さん一人一人に統合的アプローチを行います。
3. 地域医療機関と連携し、患者さんとそのご家族を支える環境構築に協力して、暮らしを応援します。
4. 職員が意欲を持って働くことのできる病院を目指します。

## ボツリヌス治療情報

### ボツリヌス療法

(ボトックス外来 水曜午後 完全予約制)

手足がつっぱり、筋肉が緊張して動かしにくいその症状、脳卒中の後遺症である「痙縮」の可能性があります。発症から時間が経っている場合でも諦めずに、まずは下記までご相談下さい。



## 編集後記

新型コロナウイルスが流行しており、大変な日々が続いていますが、皆様体調に変わりはありませんでしょうか？ワクチンや治療薬が普及するまでは、しっかりと対策して、生活をしなければなりません。3密を避けて、こまめな手洗い・消毒とうがい、マスクの装着は意識できていると思います。今号はこれらの対策以外に、まだできる対策“免疫を上げる”をテーマに展開しました。是非参考にさせていただいて、新型コロナウイルスから自分の身を守りましょう！

編集室



## 病院概要

〒546-0022 大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10

TEL 06-6701-2121 (代)

URL <https://www.tachibana-med.or.jp/morimoto-riha/>



<病院までのアクセス>

- ✿近鉄南大阪線 矢田駅から徒歩 約15分
- ✿大阪シティバス 天王寺から住道矢田下車 約2分
- ✿北港観光バス 西田辺から住道矢田8丁目下車 約3分

