

がん患者コミュニティサロン通信

秋田赤十字病院 がん患者コミュニティサロン（発行）

〒010-1495 秋田市上北手猿田字苗代沢 222-1

☎ 018-829-5000（内線 2182）



梅雨入りをし、もうじき青田をわたるさわやかな風に、あじさいの花の色がひときわ美しく感じる季節を迎えようとしています。

さて、新型コロナウイルス緊急事態宣言が解除されましたが、この間、東京を中心に新たな感染者が増加するなど、一向に収束する気配がありません。少しずつ日常をとりもどしてきているとはいえ、今後も気の緩みなく第2波・第3波をも警戒しながら、今までとは違う生活様式の模索と、熱中症にも留意しながら、マスク着用と手洗い励行・3密を意識して身を守る生活が続きます。

私たちががん患者にとっては、健康な方と比較すると感染のリスクも高まりますので、解除されたとはいえ、気を抜けない日々をお過ごしのことと思います。現在、抗がん剤治療をはじめ、がん治療中の方や副作用と闘っている方にとっては、二重三重の神経をつかしながら治療にあたっておられることでしょう。また、がんと向き合いながらご家族のこと、生活とくらし、お子さんの教育など心配も背負っていることと察します。どうか、ご家族や友人・周囲の方々の力を結集し、この災難を乗り越えていかれますようお願いしております。

この間、首都を中心に医療従事者への感染や疲弊など、医療・介護職に携わる方々の心身をどう守っていくか切実な問題にも直面しています。私たち患者のいのちを守るため、日夜ご奮闘されておられる秋田赤十字病院に従事するすべての職員の方々、秋田県の医療職・介護職の方々、緊急事態宣言が解除されたとはいえ、未だ神経をすり減らしながら医療・看護・介護にご奮闘されておられることに、心から感謝申し上げ、熱いエールを届けたいと思います。

“ありがとう!そして感謝!”



免疫力について パート2

サロン通信・5月号で免疫力について掲載させて頂きました。今回は、秋田さきがけ・健康長寿『免疫力高めてコロナ予防』鎌田實先生・諏訪中央病院名誉院長先生のお話を紹介したいと思います。

<自然免疫に注目>

私たちの体には、ウイルスや細菌から身を守る免疫の仕組みがあり、その一つが「獲得免疫」というもの。感染症を起こすウイルスや細菌が体に入ると、抗体を作って闘います。あるいは、ワクチンを接種して体の中に抗体を作れば、抗体がある間は感染症にかかるのを防ぐことができるそうです。

もう一つは「自然免疫」という仕組み。獲得免疫ほど闘う力は強くないのですが、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ働きをしているそうです。リンパ管の中を流れるリンパ球がウイルスや細菌が侵入していないかパトロールして、見つけるとそのウイルスや細菌を食べるなどしてくれるとのこと。

「新型コロナと闘うには獲得免疫が重要ですが、侵入を防ぐ自然免疫も頼りになる」とのこと。同じような生活をしているのにインフルエンザにかかる人とかからない人がいるのは、自然免疫の差も関係していると考えられるようです。

仮にワクチンがすぐ開発されても、実用化にはさらに時間がかかります。今、新型コロナと闘うには、少しでも自然免疫を高めることが大切だと述べています。では、自然免疫を高めるにはどうしたらよいのでしょうか。

<生活のリズムを整えよう>

大切なのは一日のリズムを整えること。自粛生活では夜更かしや朝寝坊になりがちで、リズムが乱れると免疫力も低下するそうです。

鎌田先生は朝、太陽の光を浴び、朝食を食べてリズムを整えているそうです。そして、免疫の中枢は腸と言われていますが、野菜と発酵食品を多く食べることも心掛けていらっしゃるそうです。

<軽運動で体温アップ>

リンパの流れを良くして自然免疫を高めるには、体温を高めることも大切だそうです。先生は、軽い運動と、夜、ゆっくり湯船に浸かって体を温めることを心がけているそうです。軽い運動では、室内でもできるかかと落としやスクワットなどがお勧めだそうです。

*他の資料より、食生活で意識したいことは、一日3回、栄養バランスのとれた食事を基本に、楽しい気持ちで食べることが免疫力アップにつながるそうです。

*「疲れやだるさ」を感じる時は免疫力が下がっている状態。生活習慣を見直し、疲れたら、十分に休養をとり、体を休めて免疫力を下げないようにすることも大事とのこと。また、ストレスと上手に向き合っていけるといいですね！