



け～る

〔北部西地域包括支援センター・福祉なんでも相談センターだより〕

第17号

目指せ風邪知らず～ゆるっと始める“免疫力”アップ術～

朝晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ本格的な感染症シーズンが到来します。インフルエンザや風邪など、さまざまなウイルスが活発になるこの時期は、しっかりと“免疫力”を高めておくことが大切です。

“免疫力”とは、病原菌やウイルスから体を守るための防衛システムのことを指します。このシステムをしっかり機能させることで、感染症にかかりにくくなったり、たとえかかっても重症化を防いだりすることができます。

そこで、今回の『け～る』では、今すぐに始められる免疫力アップ術を3つご紹介します。

1.十分な睡眠と質の高い休息を行う

睡眠不足は、“免疫力”を低下させる大きな原因です。

□規則正しい睡眠時間を心がける

☞ 毎日同じ時間に寝起きすることで、体内時計が整い、質の良い睡眠につながります。

□1日のうちにリラックスタイムを作る

☞ 温かい飲み物を飲む、好きな音楽を聴くなど、心身をリラックスさせる時間をつくりましょう。



2.ストレスを溜め込まない

過度なストレスは、自律神経のバランスを崩し、“免疫力”を低下させる原因です。

□趣味の時間を持つ

☞ 好きなことに没頭する時間を持つことで、ストレス解消につながります。



3.身体を冷やさない

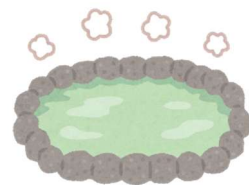
体温が下がると“免疫力”が低下します。身体を冷やさないように心がけることが大切です。

□しっかりと入浴する

☞ 湯船に浸かって身体を温めることは、免疫力アップにつながります。

□温かい飲み物を飲む

☞ 日中も温かい飲み物を飲むなどして、身体を冷やさないように意識しましょう。



北部西地域包括支援センター・福祉なんでも相談センター

介護や障がい、子育てのことなど、福祉に関することをまとめて相談できる窓口です。

「福祉の情報を知りたい」「相談先が分からない」などお気軽にご連絡ください。

○北部西地域包括支援センター

多度福祉なんでも相談センター

住 所: 多度すこやかセンター

開所日時: 月～金曜日 8:30～17:15(祝日除く)

電 話: 0594-49-2031

○北部西地域包括支援センター

福祉なんでも相談センター

住 所: 光精工コミュニティプラザ

開所日時: 火～日曜日 9:00～17:00

電 話: 0594-41-2114

このまちの『薬剤師さん』！



こんにちは、フラワー薬局蓮花寺店です。地域連携薬局として、地域の皆様のお役に立てるような薬局として努めてまいります。食べものも美味しく、旅行にも行きやすい行楽シーズンとなりましたね。

近年、マダニを媒介する感染症が増加しています。時に重症化して死亡する例もあります。感染症が増加している要因としては、日本皮膚科学会によると、人がアウトドアのレジャー、リゾート開発でマダニに出会う機会が増加したこと、減反政策、農業従事者の高齢化が引き起こす農耕地の荒廃によるマダニ生息地の増加、マダニの吸血源である野生鳥獣が狩猟の抑制によりマダニが増加しているといったことがあげられます。そこで、感染症から身を守るための方法を参考になればと思い、忌避剤(虫よけ剤)をまとめてみました。

現在は、「ディート」、「イカリジン」の2種類の有効成分の忌避剤が市販されています。忌避剤の使用でマダニの付着率は減少しますが、マダニの付着を完全に防ぐわけではありません。忌避剤を過信せず、様々な防護手段を組み合わせることで対策を取ってください。

忌避剤	有効成分含有率	分類	効力持続時間	注意事項	特徴
ディート	5～10%	防除用 医薬部外品	1～2 時間	6 ヶ月未満児には 使用禁止	・特徴の匂い ・べたつき感 ・プラスチック、化学繊維、皮革を腐食することがある
	12%	防除用 医薬品	約 3 時間		
	高濃度製剤 30%	防除用 医薬品	約 6 時間	12 歳未満には 使用禁止	
イカリジン	5%	防除用 医薬部外品	～6 時間		
	高濃度製剤 15%	防除用 医薬品	6～8時間		



株式会社メディカルー光のホームページ「フラワー通信」にて、もう少し詳しく記載しています。また、「フラワー通信」には、他にも皆様に少しでも役立てる情報もあると思いますので、ご覧いただけると幸いです。

○フラワー薬局 蓮花寺店

住所:桑名市藤が丘9丁目101

電話: 0594-23-8118

当センターの取り組み紹介



〈光精工コミュニティプラザの様子〉 〈ふるさと多度文学館の様子〉

【認知症を知ろう！認知症月間のパネル展示】

9月は「認知症月間」、そして9月21日は「世界アルツハイマーデー」でした！

ふるさと多度文学館と光精工コミュニティプラザにて、認知症への理解が広まるよう、パネル展示を行いました。認知症になっても安心して暮らせる共生社会を目指し、今後もオレンジカフェの開催など“認知症の理解”を深める活動に尽力して参ります！！