



# たんぽぽだより



2020年 12月 No.23

上田透析クリニック

めっきり寒くなりましたが、風邪などひかれていないでしょうか？

日頃からマスク着用、手洗い・うがいなど、感染対策を皆さんも心がけていると思いますが、コロナに加えてインフルエンザの流行期もやってきます。風邪や感染症は、透析患者さんにとって命を脅かす大敵です。免疫力が低下しやすい透析患者さんが風邪や感染症に打ち勝つために、免疫力を高める生活を送りましょう。

## ★免疫力をアップしよう！ 知っておきたいポイント！

### 1. 免疫力を高める食品を摂る

腸内にはウイルスや細菌と戦う免疫細胞が多く、70%は腸内に存在すると言われています。善玉菌を増やして腸内環境を整えることは免疫細胞を活性化させ、免疫力を高めることに繋がります。

◎腸内環境を良好に保つ作用のある食材

善玉菌を増やす食品  
発酵食品(味噌、納豆、  
ヨーグルトなど)

善玉菌のエサになるオリゴ糖  
オリゴ糖食品(大豆、ごぼう、  
玉ねぎなど)

食物繊維が豊富な野菜類  
海藻類、きのこ類、穀物など

◎身体の調子を整え抗酸化作用のあるビタミンがよく含まれる食材

ビタミンAを多く含む      ニンジン  
ビタミンCを多く含む      レンコン、ジャガイモ  
ビタミンEを多く含む      ブロッコリー、かぼちゃ

### 2. 身体を温める

◎身体を温める作用のある食品を摂る

生姜・ごぼう・にんにく・玉ねぎなど

◎入浴や湯たんぽで温める

◎筋肉量を増やして基礎代謝を上げる



### 3. メリハリのある生活を送る

生活のリズムが崩れたり、自律神経のバランスが崩れると免疫力も下がります。生活のリズムを整え、活動と休息のバランスを上手くっていきましょう。また、笑うと免疫細胞が活性化し自律神経のバランスが整いやすくなると言われています。

- ◎規則正しい生活
- ◎十分な睡眠・休養をとる
- ◎栄養バランスのとれた食事をとる
- ◎ストレスを溜めずに笑って過ごす



・・・まとめ・・・

身体の免疫を司っているのは、免疫細胞が多く住んでいる腸と言われています。腸内の環境を整えるための食材を摂ること・身体の調子を整えるようにメリハリのある生活を送ること・身体を温めて免疫が高まりやすい環境に整えること。これらの事に心がけて風邪や感染症に負けない身体づくりをしましょう！

もちろん十分な透析を受けることが重要です。

#### <おすすめの具材>



豚 肉・・・ビタミン B1 で免疫細胞の働きを高める  
人 参・・・体を温める  
きのこ・・・腸内環境を整える  
玉ねぎ・・・善玉菌のエサになる  
ごぼう・・・善玉菌のエサになる  
味 噌・・・善玉菌を増やす



※ 免疫力を高める栄養素には緑黄色野菜・かぼちゃ・ブロッコリーなどがありますが、カリウム・リン・塩分の摂取量に注意しましょう！

ご不明な点はスタッフにお尋ねください！

