

コロナ禍を乗り越えよう！冬の健康づくり大特集

日々の暮らしに **プラスワン +1** の行動で免疫力アップを目指しましょう

免疫とは、ウイルスなどの病原体からからだを守る防護システムのことで、規則正しい生活や十分な睡眠、バランスの良い食事、毎日の口腔ケア、適度な運動などは、丈夫なからだを作り免疫力を向上させます。免疫力を高めるために、毎日の生活にまずは+1の行動を取り入れてみませんか？

お問い合わせは健康づくり課
☎483-4646へ

1日のスケジュール例



6:30
起床



プラスワン
+1

カーテンを開け、太陽の光を浴びる

朝に太陽の光を浴びると、脳が目覚め気持ちよく1日をスタートできます。また、太陽の光を浴びてから14～16時間後に眠りを誘うホルモンが分泌され、夜に寝付きやすくなります。

プラスワン
+1

朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると体温が上昇し、からだ動き始めます。忙しく寒い朝でも手軽に食べられる、温かいスープを朝ごはんに取り入れてみませんか。

【簡単ミルクスープ】マグカップに一口大にちぎったウインナーとキャベツ、牛乳を入れ、電子レンジ（600ワット）で2分ほど加熱し、塩コショウで味を調えたら完成！

食事は、主食・主菜・副菜などを揃えるように意識すると栄養バランスが整います。

副菜：ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれる野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理



主菜：たんぱく質が多く含まれる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

主食：炭水化物が多く含まれるごはん、パン、めんなど

さらに、果物と牛乳・乳製品を1日1回食べると不足しがちな栄養を補えます。

コロナ禍における“受診控え”が私に考えさせたこと

誰も計り知ることができなかった新型コロナウイルス感染症は終息が見込めないまま2020年が終わろうとしています。

今回の新型コロナウイルス感染症の深刻な問題点の一つに“受診控え”が挙げられます。それは定期的に通院している医療機関を受診する際に新型コロナウイルスに感染し、命に関わるような深刻な状態や“死”へと陥ってしまうかもしれないという恐怖心が原因だと思います。

先日、私が永年拝見させて頂いていた患者さんがお亡くなりになりました。その一因は、新型コロナウイルスに感染する事を恐れたために数ヶ月間来院されなかった“受診控え”でした。とても悲しく思うと共に、主治医としてその患者さんにもっと役に立てることがあったのではないだろうかとも今でも自問自答し続け、後悔の念でいっぱいです。私は主治医として患者さんの

人生の最期まで寄り添い、出来る限りの事をさせて頂きたいと思っているからです。私はその患者さんの事が今でも忘れられず、“受診控え”について色々と考えます。きっとその患者さんは“死”を恐れたために“受診控え”に至ったのだと思います。“死”を怖いと感じる事。それはきっとそれまでの人生においてそれだけ沢山の大切な時間を過ごしてきたという事なのではないでしょうか。そして、その大切な時間を一緒に過ごした人が必ず存在しているはずで

自分自身に問うてみてください。『人生とは何の為であるのか？』を。その問いに対する確かな答えはないのかもしれませんが、しかし、一つ確かなことが言えます。それは、人生とは決してその人だけのものではなく、その人に関わってきた人々のためでもあるという事です。つまり、人生とは大切な時間を共に過ごした人のためのものであるのです。

患者さんの心の中に在る多くの不安な気

持ち、その全てを遠慮する事なく主治医に話してください。そして、みなさんの人生を最期まで支えるという役割を主治医として担わせて頂きたいと思うのです。

八千代市内の医療機関は、発熱などを主訴とした患者さんの受診について、その時間帯や診察する場所を分けるなどの対策を講じて日々の診療を行っております。それにより、定期的な受診を目的とした患者さんや発熱など体調不良のための受診を目的とした患者さんなど全ての患者さんに安心して医療機関を受診していただきたいと考えております。

人は自分一人の力だけでは決して生きてゆけません。我々医師は患者さんの人生に於いて少しでも多くの役に立ちたい、そして患者さんの人生を支える一人の人間として最期まで在り続けたいと思っているのです。

八千代市医師会 健康危機管理対策理事
鬼倉循環器内科クリニック
鬼倉 基之