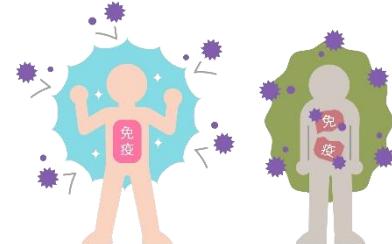


栄養部だより 11月号

朝晩の冷え込みも激しく、秋も深まってきたね。
インフルエンザやコロナが本格的に流行する季節がやってきました。
感染症に負けないために免疫力を高めるポイントをご紹介します。



◇透析患者さんは免疫力が低下しやすい

- ・老廃物や余分な水分を除去できず尿毒症になる
- ・皮膚や粘膜が乾燥しやすく、バリア機能が低下する
- ・低栄養状態になりやすい

以上のような理由から透析患者さんは免疫力が低下しやすく、感染症にかかりやすい状態にあります。また貧血状態や、糖尿病を合併していて血糖値の高い状態が続くことも免疫力が低下する原因となります。

◇免疫力を高める方法

1.腸内環境を整える

腸内には免疫細胞が多数存在します。
発酵食品や食物繊維を多く含む食材を摂取し、
腸内環境を良好に保ちましょう。



カリウムの
摂り過ぎには注意△

2.身体を温める

身体を温めると、免疫力を高めるリンパ球の数が増えるといわれています。



3.メリハリのある生活を送る

生活リズムが崩れたり、自律神経のバランスが乱れると免疫力も低下してしまいます。

決まった時間に
寝て起きる



適度に
体を動かす



リラックスできる
時間をとる



ストレスを溜めず
笑って過ごす



透析患者さんは免疫力が低下しやすいだけでなく、コロナのワクチンを接種しても抗体の量が増えにくいという研究データもあります。

免疫を司っている腸内の環境、心と身体の状態を整えることで免疫細胞を活性化させ、ウイルスや細菌から身体を守る力をつけ今年の冬を乗り越えましょう！

