

# 南ながの公園クリニック通信 Vol.36

2024年1月発行

## ☆免疫☆

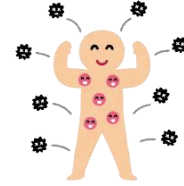
寒くなり、風邪・コロナ・インフルエンザなどが流行しています。  
免疫力を高め、感染を予防しましょう！

・免疫とは…

→細菌やウイルスから体を守ってくれる防御機能のことです。

・免疫を高めるには…

→免疫力を高めるとは、「免疫細胞を活性化させてしっかり働かせる」ということです。  
そのためには、免疫細胞がよろこぶ行動や食事を摂ると良いです。



### ①7時間程度 よく眠る

睡眠中は成長ホルモンが分泌され  
傷んだ細胞を修復します。  
睡眠不足では免疫細胞が減少し  
免疫機能が低下します。

### ②こまめな水分補給

血液サラサラになると  
免疫力が高まります。

### ③よく笑う

免疫力に欠かせない  
ナチュラルキラー(免疫細胞)を  
活性化させます。

### ④運動をして体を温める

筋肉量が増えると血行が良くなり  
体温、代謝がアップします。  
体を冷やさないようにしましょう。

### ⑤食事

腸には病原菌やウイルスを退治してくれる  
「免疫細胞」が全身の7割も集結しています。  
タンパク質、ビタミン、発酵食品、食物繊維を  
バランス良く摂ると、腸内細菌が活性化され  
免疫細胞は強くなります。



・マスク、手洗いと合わせて元気に過ごしましょう！



～プラセンタ注射を行っています。～

※当院のプラセンタ注射は「ラエンネック」です。

詳しくはホームページをご覧ください。(自由診療)

### ラエンネック料金表

ラエンネック 1A 1,300円(税込1,430円)

ラエンネック 2A 1,700円(税込1,870円)

ラエンネック 3A 2,000円(税込2,200円)

### お知らせ

2月4日(日)  
急患を対象とした  
当番医です。

