

新型コロナから ご自分の身を守る

生物学者福岡伸一博士のおすすめを紹介します

新型コロナウイルスの蔓延で連日マスコミが不安をあおり立てています。
このウイルスは特別感染力が強いことはないので、これまでのインフルエンザ予防と同じような注意をしっかりと守ることが自分を守ることになると言われています。
また、ご存じのようにウイルスはマスクの目など簡単にすり抜けます。
(感染した人が他人に広がらないように着用するのには効果があります)

1. 外出後の丁寧な手洗い

うがいや顔も丁寧に



2. 免疫力をつける

もともといろいろな病原体やウイルスはどこにでも存在しているがそれぞれの持っている免疫力で守って、元気に生活をしています。今あらためて気を付けることは

① 睡眠、休養をとる

自分の持っている免疫力をよみがえらせる最高の手段です



② 栄養バランスのとれた食事

特別な食事やサプリメントをとる必要はありません



③ ストレスを減らす



ストレスは免疫力にとって最大の敵です。気を病んでクヨクヨすると体内からコルチゾールというストレスホルモンがいっぱい出て免疫力を抑えてしまいます

※但しご高齢で体力が落ちている方は免疫力が弱っていると考えられますので、インフルエンザの予防と同じように大勢の人の集まりは今のところ控えられることが肝要です。

テレビやマスコミの報道に振り回されませんように！

令和2年3月1日

正田歯科医院 院長 正田農夫