

がん患者コミュニティサロン通信

秋田赤十字病院 がん患者コミュニティサロン (発行)

〒010-1495 秋田市上北手猿田字苗代沢 222-1

☎ 018-829-5000 (内線 2182)



五月晴れの好季節を迎えましたが、去る4月16日、「新型コロナウイルス緊急事態宣言」が全国に出されました。新型コロナウイルス感染の拡大が広まるなか、先の見えない不安、恐怖、積み重なるストレスなど、生活そのものに直結する状況が続いています。人類共通の敵に、どう立ち向かっていくか、今、私たちがやるべきことは「自分を守り、人を守る」ための冷静な行動です。引き続き、手洗い励行・マスク着用・人と人との接触機会を避ける・外出の自粛などで感染を免れること、そしてウイルスから体を守るために免疫力を下げないように、意識した日常生活を過ごすことが大切です。残念ながら、5月サロンの会開催も中止となりますが、みなさまと笑顔でお会いできる日を楽しみにしております！！



この間、サロンの会は発足後、今まで一度も休むことなく、またゼロの日もなく継続されてきました。このことが私たちの活動の支えになっていたと思います。まさか、このような事態が世界規模で蔓延するとは予想もつかなかったことだと思います。一日も早く収束に立ち向かうことを願い、今できることをしながら、前へ進むことが必要だと思います。

さて、サロンの会における令和2年度のあり方、取り組みについて、1月サロンの会で話し合いましたが、『ここに集うことで明日につながるように』ということ今年度の目標に掲げ、スタートしました。

ゆったりとした雰囲気の中で、会の原点に立ち返り、参加されておられる方々が「語り合える時間」を大事に、無理のないレクチャーの企画、また、できるだけ病院職員さんに依頼し、私たちががん患者にとって必要な情報や学習を通して学んでいける場にしていきたいと思っています。この間、継続して参加下さっておられる病理診断医・榎本先生は、私たち「患者の声を聴きたい」という思いで参加されております。

今年度は先生から『がんのステージ』について、ご講演をいただく予定となっております。

その節には、多くの方々の参加をお待ちしています！



免疫力について

現在、深刻な状況におかれている新型コロナウイルス感染から、自分の身はどう防御していけばいいのか、その一つに免疫力アップがあげられています。

<免疫力って何？>

私たちは、実は目に見えないだけで、細菌やウイルスなど無数の微生物に囲まれて生活しています。それでも健康に過ごせるのは、自然治癒力という生まれながらに備わった防御システムがあります。これが「免疫力」だそうです。

<免疫システムのしくみ>

生命が生きていく手段の一つで、細菌やウイルス、毒物など害になるものの侵入を防いだり、侵入してきたものを攻撃して排除したり、無毒化したりして体を守るシステムが免疫機能とのこと。この免疫機能には人が生まれた時から備わっている「自然免疫」と、生まれてから新たに身につけていく「獲得免疫」があります。ウイルスなど形を変えてくる手強い敵に対しては、集中的に攻撃する獲得免疫が活躍するそうです。また、互いに連携しながら外敵から身を守る働きもするそうです。

<免疫機能について>

免疫機能は50歳以降に低下するため、気づけば病弱体質にということになりかねません。また、冬は免疫機能が低下しやすい時期なので注意が必要です。

<免疫力とストレスの関係>

ストレスは免疫力低下の大きな要因の一つ⇒免疫力は、自律神経系に支配されています。自律神経系は、緊張や激しい活動時に活性化する「交感神経」と、休息やリラックスする時に働く「副交感神経」に分かれ、この二つがバランスよく機能することで体は正常に働くことができます。しかし、緊張したままの状態が続くとストレスホルモンが分泌されて、免疫細胞の働きを妨げてしまいますので、適度の緊張とリラックスのバランスが重要となります。

<免疫力を高める生活習慣>

① ストレスをため込まない ② 腸内環境を整える⇒私たちの腸は全長の6~7割にも及ぶ大量の免疫細胞が配置されています。乳酸菌や植物繊維などを摂って腸内の環境を整える ③ バランスのよい食生活を ④ 質のよい睡眠を⇒新しく質の高い免疫細胞は、熟睡中に効率的につくられるそうです。⑤ 適度な運動⇒運動すると血流が著しくよくなり、血液中の免疫細胞が増加するそうです。ウォーキング、ラジオ体操など、軽く汗ばみながらもおしゃべりできる程度のもので、基礎代謝も向上し免疫の働きを妨げる低体温の改善も図れます。体温36℃後半が免疫力アップにつながるようです。⑥ 笑う門には福来たる⇒笑うことは免疫力アップの特効薬。笑うことで免疫細胞が活性化したという実験結果もあるそうです。このように免疫力を高めるために必要なことを、生活に取り入れながら、健康を保っていききたいですね！

新型コロナウイルスに負けないぞ !!

(参考資料・某冊子掲載の健康知恵袋、他より)