

厳しい暑さが毎日のように続いていましたが、ようやく爽やかで過ごしやすい、秋の気配が感じられるようになりました。暑すぎず、寒すぎず、外を歩いていても気持ちがよくて、どんなことをするにも適した気候です。さて、秋と言えば…

### スポーツの秋



### 芸術の秋



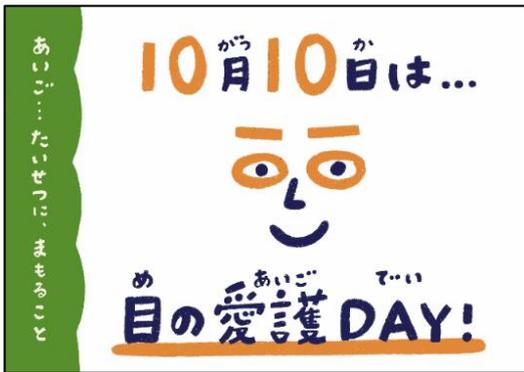
### 読書の秋



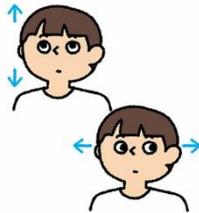
### 食欲の秋



あなたの秋は、どのような秋でしょうか。自分にとって興味があること、好きなこと…それだけではなく、やってみたくて思っていたことを始める…など、チャレンジしてみてもいいかもしれませんね。自分らしく、充実している…そんな秋をぜひ、楽しんでください!



10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは、自分の目を大切にしていますか? 目を使いすぎていませんか? 私たちの目は、近くの見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気をつけましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40°Cくらいの蒸しタオル等で、5~10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。



スマホを見た後、遠くを見るとぼやける

スマホ老眼  
かも!?

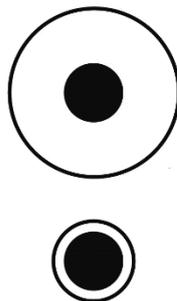
夕方になると、スマホ画面が見えにくくなる

スマホの小さい字は少し離すと見やすくなる

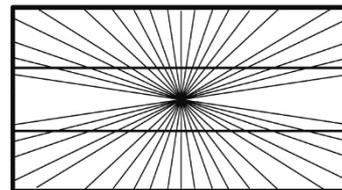
スマホ老眼とは、長い時間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です。

## 体験してみよう! 不思議な『錯覚』

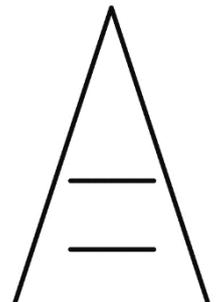
①黒い丸の大きさは同じ?



③横線の長さは同じ?



②横線は曲がっている?





## 免疫力とは…

外から体内に侵入してくるウイルスや病原菌を防ぎながら、体内に発生する異常な細胞を除去するといった、

**自分自身の体を守る力**のこと。

低下すると多くの病気にかかりやすくなります。

## 免疫力を高めるためには…！？

獨協医科大学埼玉医療センター 糖尿病内分泌・血液内科の田村秀人先生にお話を伺いました！

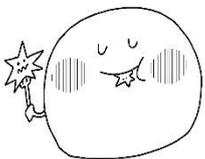


笑顔・笑う	お笑い番組を見る。楽しいと感じられる話をする。笑顔を心がける！	
睡眠	8時間の睡眠時間が最適！長すぎても、短すぎてもいけません。	
運動	30分程度のウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を週3日以上行いましょう。	
体を温める	体が温まっていると、免疫力の向上につながります。 入浴：40℃のお湯に20分程度入る      白湯：朝起きたタイミングに飲む	
食事	早食いをしないようにしましょう。 塩分・糖分の取り過ぎに注意しましょう。糖分は、腸内の悪玉菌が増える原因です。 <b>腸内細菌が多いと免疫力の向上につながります。=腸内細菌を整えましょう！</b>	
	プロバイオティクス（生きた善玉菌）	プレバイオティクス（善玉菌の栄養源）
	ビフィズス菌入りのヨーグルトや飲料などの乳製品 / 納豆 / むか漬け / 納豆 / 味噌 / その他の発酵食品	はちみつ / バナナ / 玉ねぎ / 豆類 / ブロッコリー / きのこと など
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プロバイオティクスとプレバイオティクスを一緒に食べると、より腸内環境が整いやすくなります。</li> <li>・アスリートは腸内細菌が多い！=腸内細菌を整えることで運動能力向上につながるかも！？</li> </ul>	
	<p>バナナとはちみつ入りヨーグルト や きのことたまねぎの味噌汁 など、組み合わせは無限大！！</p>	



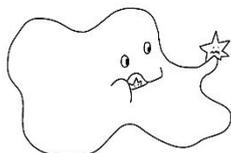
## ～ 風邪やインフルエンザなどのウイルスと戦う細胞たち ～

好中球

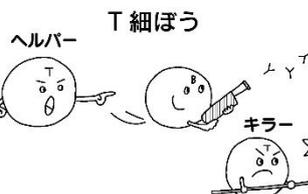


めんえき細胞の中で一番最初にウイルスや細菌を食べ、体に入るのを防ぎます。

マクロファージ

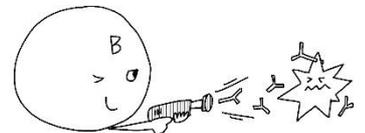


好中球とともに、ウイルスや細菌を食べ、ヘルパーT細胞に情報を伝える役割もします。



ヘルパーT細胞とキラーT細胞があり、ヘルパーT細胞はほかの細胞にウイルスや細菌をこらげさせる命令をします。キラーT細胞はその命令を受けて病原体をこらげます。

B細胞



ヘルパーT細胞の命令を受けて、ウイルスや細菌などの病原体に応じた「こら体」をつくってこらげさせます。さらに、その病原体の情報を覚えて、次の戦いに備えます。