



冬をのりきる

今年の5月8日から新型コロナの法律上の位置付けが変わり、5類へと移行しました。

その影響もあり、この冬はインフルエンザやプール熱が流行しています。感染予防のためには免疫力を上げることが大切です。

この冬、体調を崩さないために免疫力アップクイズに取り組んでみましょう。

感染症予防クイズ

- 問1) 睡眠が5時間未満の人と7時間以上の人、風邪をひくリスクは何倍違う？
A 1.5倍 B 2倍 C 2.5倍
- 問2) 免疫のための筋力アップとして、最も効果的な部位はどれ？
A ふくらはぎ B 腹筋 C 二の腕
- 問3) 免疫が低下してしまうのは、体温が何度以下の時？
A 36.0度 B 36.5度 C 37.0度
- 問4) 免疫機能の衰えは、いつから始まる？
A 20代から B 30代から C 40代から



答え

- 問1 C 2.5倍

睡眠時間を削ると、免疫が低下し感染リスクが2.5倍に。

適切な睡眠時間を確保し免疫を高め、風邪から身を守りましょう。

- 問2 A ふくらはぎ

ふくらはぎは別名「第2の心臓」と言われています。ふくらはぎを鍛えることで全身の血液循環が向上し、免疫も向上します。「つま先立ち」や「片足立ち」を日常の動作に組み込んでいきましょう。

- 問3 A 36.0度

通常、人間の体温は36.5～37.0度です。この範囲内で体温を保つことで、諸機能が効果的に働きます。

- 問4 20代から

免疫は生まれてから外部環境に身をさらすことで徐々に高まっていきます。20代で免疫機能のピークを迎えますが、その後、どんどんと低下してしまいます。自分はまだ大丈夫と思わず、早めに免疫対策を行いましょう。

～お疲れ様でした～

