

在宅の風

～在宅医療の新しいかたち～

ご自由にお持ちください

令和7年12月発行

第71号 12月



北村山在宅診療所からお知らせ

東根市社会福祉協議会が主催する【なごみカフェ】に講師として、看護師の大脇と鈴木が参加します。「在宅診療ってなあに？」というテーマから、在宅診療や認知症についてゆるやかに学んだり、認知症や認知症予防に関することなどを気軽に相談、交流することができます。興味のある方はどなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。

参加費は無料ですが、事前申し込みが必要です！

↓お申し込み先↓

東根市社会福祉協議会 TEL:0237-41-2361
申込期間:令和8年1月15日(木)～1月30日(金)

なごみカフェ

令和8年2月6日(金)

13:30～15:00

会場:まなびあテラス 講座室

=講和=

在宅診療ってなあに？

住み慣れた自宅で療養したい

【定員20名】

免 疫 に つ い て

免疫とは、「疫(えき)から免れる(まぬがれる)」すなわち病原体、伝染病から体を守るための仕組みです。これは体内に侵入した細菌やウイルスを「自分以外のもの(異物)」として攻撃し体を守ってくれる防御システムです。

身体が異常を検知すると生体反応として炎症が起こります。この炎症に対して、免疫の「攻撃・抑制・記憶」という3つの機能が作動すると、初回こそ治療に時間がかかるものの、二度目は以前の記憶から、すぐに反応し炎症を起こすことなく対処できるようになります。この状態を一般的に“免疫がついた”と表現します。これを応用したものがワクチンとなります。

免疫は、肥満・暴飲暴食・喫煙などで役割が半減してしまいます。また、睡眠中に免疫細胞の新生を促すため、睡眠不足も大敵です。そしてストレスにより分泌されるホルモンは免疫機能を低下させます。栄養バランスの取れた食事(タンパク質、ビタミン、ミネラル)、適度な運動、質の良い睡眠、ストレス軽減が重要です。また、免疫細胞の約7割程度は腸の粘膜に存在しているといわれています。発酵食品を取り入れるなどし、腸内環境を整えることで免疫細胞の活性化に繋がります。



よいお年を
お迎えください

ホームページへ
簡単アクセス♪



医療法人社団伍光会
北村山在宅診療所

TEL:999-3702 東根市温泉町二丁目5番3号
TEL:0237-41-0583/FAX:0237-41-0584
<http://www.denenchoufulin.net/kitamurayama/>

