



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

帯状疱疹を予防しましょう

たいじょうほうしん

最近「50歳を過ぎたら、帯状疱疹の予防接種を受けましょう」という広告を見かけます。予防接種で予防することもできますが、日々の暮らしの中での予防について、紹介したいと思います。

まず、帯状疱疹は「水痘・帯状疱疹ウイルス」が原因となる病気です。多くの方が子どもの頃に水ぼうそうにかかっていると思われ、水ぼうそうが治ったあとも、ウイルスが症状を出さない状態で潜んでいます。加齢やストレス、疲労などで免疫機能が低下すると、ウイルスが目覚まし、帯状疱疹として発症します。

では、日々の生活の中では、どのようなことに気をつけたらいいのでしょうか。どうしても、加齢やストレスは避けられません。日頃から、十分な休養と疲労やストレスの少ない規則正しい生活を心がけましょう。

食事は、好き嫌いなく、さまざまな栄養素をバランスよく摂りましょう。食欲の秋ですが、食べ過ぎにはご注意ください。

運動は、散歩やウォーキングなどで、少し体温が上がる程度のものお勧めします。日光を浴びることも、免疫機能アップにつながります。家の周りを少し歩いてみてください。木々の色づきなどが楽しめるかもしれません。

休息として、質のよい睡眠を取りましょう。睡眠は、身体をメンテナンスする重要な働きがあります。規則正しい生活を送り、適度な運動を心がけましょう。

また、ご自身のストレス解消法を見つけましょう。ストレス解消での暴飲暴食や激しい運動は、逆に免疫機能を低下させるので、お勧めしません。

好きな音楽を聴く、映画やドラマを観る、お風呂にゆっくり入るなど、リラックスできる方法を見つけみてください。

(健康福祉課 保健師)

読者アンケート

今月のプレゼント

P7ラジコンフェスティバル「カレーチャレンジ」で大好評
カレーセット 3名様



11/20
まで

アンケート

- Q1 今月号でよかった記事や写真を教えてください
- Q2 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- Q3 広報紙や町公式ホームページなどに関するご意見・ご感想をお聞かせください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

○応募方法

右の二次元コードまたは、町公式ホームページから応募。



○お問い合わせ

まちづくり戦略課 広報戦略G
☎(84)1111 (内線212)

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。
※お店などをPRしませんか。アンケートのプレゼントを提供していただけるお店を随時募集しています。詳細は、まちづくり戦略課までご連絡ください。