

# 厚生委員コーナー 10月号

## 体を守る機能 免疫を知ろう

体内に侵入したウイルスや細菌などの「異物」を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」〔疫病(病気)を免れる〕と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。そのためには、以下のようなことが有効です。

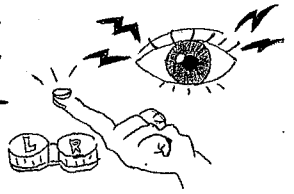
- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養(睡眠)
- ストレスの発散
- よく笑う 😊



また、免疫には、生まれつき備わっている『自然(非特異)免疫』と、体に侵入したウイルスなどの情報を学習して得られる『獲得(特異)免疫』の2種類があります。予防接種は獲得免疫の仕組みを利用した病気を予防する方法のひとつで、毒性を抑えたり死滅させたりしたウイルスを元に作られた「ワクチン」を体内に入れて免疫を作っています。

# 厚生委員コーナー

## 目の健康



### ドライアイとは?

ドライアイとは、目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって涙が均等に行きわたらなくなる病気であり、目の表面に傷を伴うことがあります。高齢化、エアコンの使用、パソコンやスマートフォンの使用、コンタクトレンズ装用者の増加に伴い、ドライアイの患者さんも増えているそうです。

### 目のまわりの筋肉をほぐす体操

目が疲れたときにやってみてください。

### コンタクトレンズによる眼障害

#### <原因>

- 長時間装用による酸素不足
- レンズに付着した細菌やアcantアムバなどの感染
- 機械的な刺激
- アレルギー など...

#### <気をつけること>

- 装用時間を守る
- レンズのケアは正しく行う
- レンズケースもしっかり洗浄・消毒

