

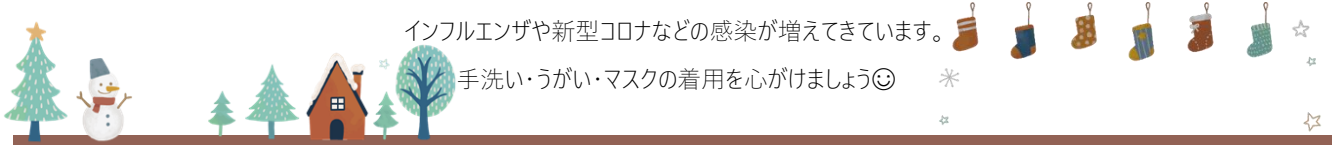


# 浜辺だより

☎ 64-1600

## 令和6年12月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



### お知らせ

#### 12月・1月の休診日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8 <small>休日当番医</small>	9 (休)	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30 (休)	31 (休)	1/1 (休)	2 (休)	3 (休)	4

12月9日(月)は臨時休診です。年末年始は12/29～1/3まで連日休診となります。

### すこやかに生きるためのヒント

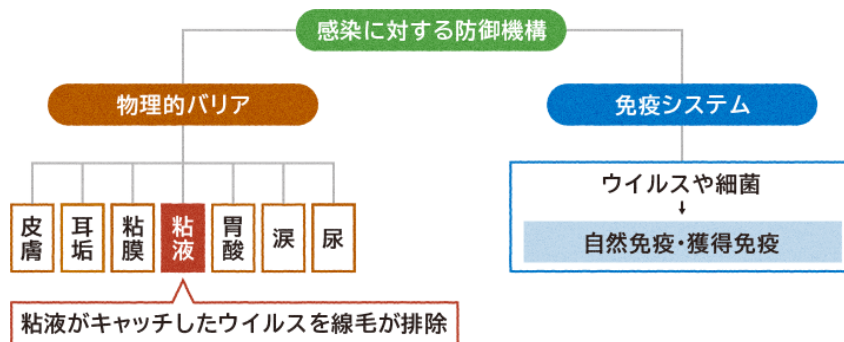
(参考資料：大塚製薬 HP.)

#### ～ ヒトに備わる防御機能 ～

人との交流が活発になる年末年始、基本的な感染症予防対策に加え、カラダの防御機能を知り、感染症にかかるリスクを減らしましょう。



私たちのカラダには、ウイルスや細菌からの感染を防ぐ防御機能が備わっています。体内への異物の侵入を防ぐバリア機能（物理的バリア機能）と、侵入した異物を排除する免疫システムです。



防御機能の中でもバリア機能は最初の防衛ラインとして、皮膚の角質層で病原体をブロックしたり、涙や尿によって異物を排出します。特に気道内にある「線毛」は、呼吸とともに鼻やノドから入り込む

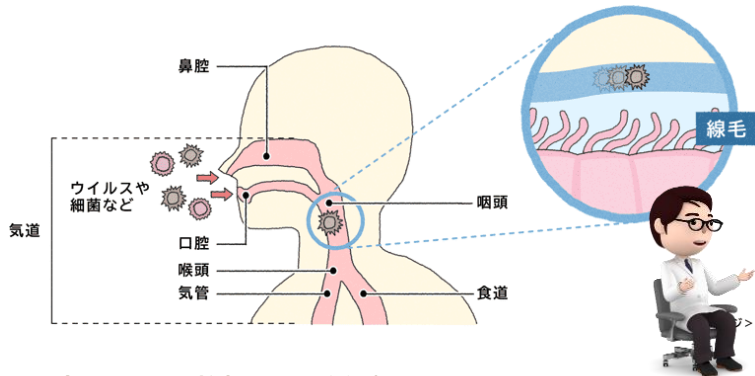
ウイルスの体内への侵入を防ぐ働きから、最前線で戦う防御機能のひとつとされています。

そこで、今回は「線毛」についての話です。



### ■ 線毛の役割

呼吸の際に吸い込んだ空気にはウイルスや細菌などが含まれています。これらの異物が肺まで届かないように守っているのが、咽喉から肺に至る気道内を覆う粘液と「線毛」です。気道に侵入してきたウイルスなどは粘液で捕らえられると、その下にある「線毛」の動きによって運搬・排除されます。



「線毛」は直径 1000 分の 1 ミリという毛髪よりもはるかに微細な細胞ながら、1 秒間に 15~17 回程度の速さで波打つように小刻みに動き、気道における防御機能の中心的役割を担っています。

### ■ 「寒さ」や「乾燥」にご注意を☺

ウイルスの侵入を阻むノドの「線毛」は“寒さ”や“乾燥”に弱いため、気温や湿度が低い環境ではその運動能力が低下することが知られています。空気の乾燥する冬場はカラダも乾燥しやすく、気道内の粘液が減り粘度が上がることで「線毛」の動きを鈍らせます。

ウイルスなどからカラダを守る「線毛」を正常に保つために、寒い季節には、マフラーなどでノドを暖かくしたり、部屋の温度や湿度を管理し、カラダの水分量を保つために、こまめな水分補給を心がけましょう。

免疫力は、一般的に年齢を重ねるにつれて低下します。また、睡眠不足やストレスも、免疫力を低下させてしまいます。健やかな毎日を過ごすためにも、バランスの良い食事を心がけ、適度に体を動かす、ストレスをためない、十分に休むなどといったことを大切に、ご自身のカラダを労わってください。



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～

今年も残りわずかとなりました。  
どうぞ皆さま、健やかによいお年をお迎えください。

ゆず湯

浜辺の診療所スタッフ一同



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45~12:00	●	●	●	休	●	★
13:30~17:00	●	●	●	休	●	★

【休診日】木曜、日曜、祝日

★土曜は 8:45~15:00（昼休みなし）の診療となります。