

学校も再開され慌ただしい日常が戻りつつあります。新しい生活習慣に戸惑いながらも、人の流れが戻りつつあるのかな？という雰囲気があります。新型コロナウイルス感染症の第二波・三波は来る！といわれているので、まだまだ気を緩めず、しっかりとコロナ対策を続けていきましょう！
そろそろ、ジメジメと梅雨の予感・・・体調を崩しやすい季節です。今月はコロナの二次的影響についてお送りします★感想などいただけると嬉しいです(‘ω’)/



えっ！これもコロナの影響！？

コロナ〇〇という言葉聞いたことはありませんか？例えば、コロナ鬱・コロナ離婚など、感染以外で私たちの体や生活に影響を与えているようです。生活様式の変化で、外出の機会が減ったり、運動不足や食生活の乱れ、生活習慣病の悪化など二次的被害が起きてくることが考えられています。

新型コロナウイルス感染症
による健康二次被害について
考えられること



いっしょにい
る時間が増え
いいことも・
悪いことも

毎日コロナの情報
感染者数の増加
暗いニュース



メンタルの不調

運動不足

在宅ワーク
通勤が減って楽に
なったのですが・・・
なかなか仕事はは
かどりません



家



断捨離
きれいになったけど普段以上の負担

ぎっくり腰・肩こり

#外出の自粛

#生活リズムの乱れ

#etc・・・

肥満

自宅にすることで、間食が増えてし
まい、いつの間にか体重が・・・
体重計に乗るのも怖い・・・



筋力低下

運動不足
外出する機会が減って
運動量も減ってしまう



糖尿病・高血圧などの生活習慣病の発症・悪化も・・・

マスクによる二次的影響にも注意しよう！



肌荒れ・熱中症

一時のマスク不足も終わり、マスクの価格も安定し、マスクも手に入りやすくなりました。また、手作りマスクも普及して様々なマスク姿を見ることができます。

新しい生活で、マスクが手放せなくなってしまいました。マスクと肌の摩擦や蒸れと乾燥を繰り返しまい肌荒れする方も多くいるようです。また、気温も高くなってくる季節なので熱中症にも注意が必要となってきました。



免疫力を落とさず 健康二次被害を防げ！

新型コロナウイルスが重症化すると肺炎になって大変！という情報を聞いたことがあると思いますが、最近の研究では、新型コロナウイルスの影響で「**血栓症**」になるという報告があります。

これには**サイトカインストーム(免疫暴走)**という現象が関係しているのではと考えられています。

一般に言う『免疫』とは、細菌やウイルスなど外から侵入してくるものや、体内で発生するがん細胞などから身を守る体内の自己防護機能のことです。細菌やウイルスなどが外から侵入してきてもすぐに発症しないのは、この『免疫』機能がきちんと働いているからです。

この免疫機能は、私たちの体内にある**免疫細胞**(白血球の仲間)が担っています。この免疫細胞が正常に機能するためには、**自律神経系の働き**が保たれていることが大切とされています。

免疫が正常に機能するためには、細菌やウイルスなどの敵と戦うために、体中の細胞は、サイトカインという物質を作ります。このサイトカインは他の細胞に命令を伝達させる働きがあります。

本来は体の防御として働くのですが、このサイトカインが『暴走』を起こし**正常な細胞も攻撃**して、血液の凝固異常が起き、血栓形成が起こります。それによって心筋梗塞、肺塞栓、脳梗塞、下肢動脈塞栓が起こる可能性があるかと推定されています。

睡眠

夜更かし厳禁！
早寝早起き

運動

筋肉は
裏切らない！

食事

バランスよく
しっかりと噛む！

日常生活習慣(バランスの食事・適度な運動・質の良い睡眠等)で『免疫』を落とさないようにするのは発症予防にあたります。それに対して、『**サイトカインストーム(免疫暴走)**』が起きるのは、細菌やウイルスに感染した後のからだの反応になります。

新型コロナウイルス感染症への対処としては、『**手を清潔にする(手洗い・消毒)**、**密を避ける**、**人との距離を保つ**』などの感染予防をし、正しい生活習慣に気をつけ、正常な免疫を維持することが健康二次被害の発症を予防することとなり、重要になります。

新型コロナウイルス対策実施中

当院では、患者様に安心してご来院いただけますよう、対策を徹底しております。



スタッフの健康チェック



手洗い・うがいの徹底



マスクの着用



設備消毒の徹底



お客様への健康チェック



こまめな換気

★コロナに負けるな！頑張ろう大阪★

ませ鍼灸整骨院

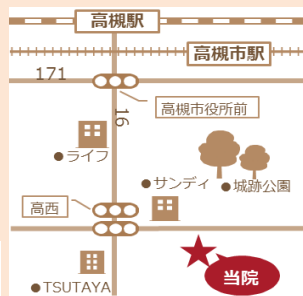
ご予約の際は「**チラシを見て予約したい**」とおっしゃって下さい

072-628-0689

予約
優先制

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ高西店のななめ向
駐車場2台分完備