

『SELF CAREの新時代』に向けて ～ 自分の健康は自分で守ることができます ～



NPO法人健康秋田創造プロジェクト
ニュースレター vol.12

発行元：NPO法人健康秋田創造プロジェクト

〒010-0975秋田県秋田市八橋本町四丁目10番11号
電話・ファックス番号：018-807-0049
E-mail：kenkoakita@cna.ne.jp

令和3年1月31日発行

県内各地で先進的な健康プロジェクトが始動！

現在、県内各地で様々な健康関連のプロジェクトが始動する動きがあります。

中でも大仙市では、「健幸まちづくりプロジェクト」として、全国的な健康計測機器製造企業のタニタと連携し、全市民を対象とした健康プロジェクトを昨年10月にスタートしています。

大仙市では、市民に活動量計（カロリー・歩数計）を無料で提供し、市民は日々の歩数や消費カロリーを測定するとともに、市役所や公民館などに設置された数十箇所の測定スポット（健幸スポット）で血圧や筋肉量、脂肪量などを測定します。

日々の活動量計のデータはタニタのシステムに記録・蓄積され、また健幸スポットで測定された生体データもその個人データに紐付けされシステムに記録・蓄積され、パソコン等で数値の改善度合いなどを確認できます。

活動量計や健幸スポットでの測定は大仙市の健康ポイントの対象となり、ポイント獲得上位者には大仙市の特産品等がプレゼントされます。

大仙市に限らず、フレイル予防も含め県内各地でIT技術も活用した先進的な健康プロジェクト実施の動きが高まっており、今後は県内の各地域で、住民の健康寿命の延伸や医療費抑制などに向けた取組が大きく加速していくものとみられます。



コロナ禍で再認識！鼻・のどの重要な役割

新型コロナウイルス感染症の発生・拡大に伴い、マスクの着用や手指消毒など感染症への基本的な対策が日常的となるなど、新型コロナウイルス感染症により我々の生活スタイルは一変しました。今回は、新型コロナウイルス感染症の感染対策の面でも重要な役割を果たす「鼻・のど」について解説します。

鼻の中、鼻腔の粘膜に生えている繊毛には異物を除去する防塵作用、温度・湿度を調整する加湿・加温作用、免疫防御機能などがあり、「鼻呼吸」の習慣化や鼻腔・上咽頭の定期的な洗浄により、感染予防効果が大きく高まると考えられます。

○鼻の防塵機能

鼻腔の内側は粘膜で覆われ粘膜表面にはごく短い線毛が密生しています。鼻の中に入ってきた異物は線毛の上の粘液層でとらえられ、線毛の働きで咽頭から食道に運ばれ飲み込まれ胃液等で無害化されます。（裏面に続く）



NPO法人
健康秋田創造プロジェクト

詳細についてはホームページをご覧ください

NPO 健康秋田

検索

コロナ禍で再認識！鼻・のどの重要な役割

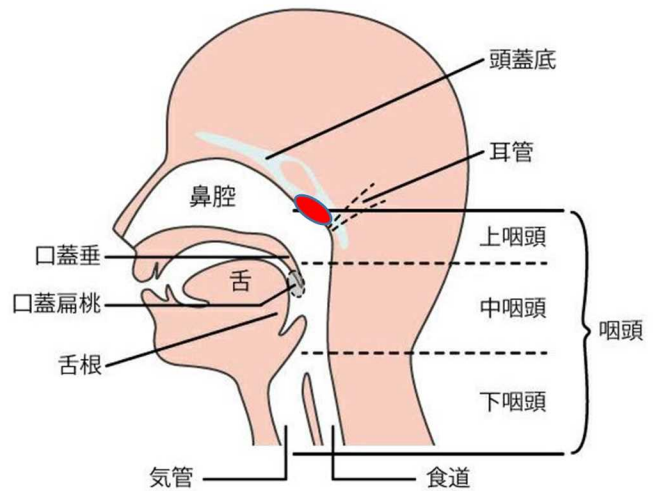
(表面から続く)

○加温・加湿機能：鼻腔は吸気の入り口として加温・加湿の役割を担い、下気道のガス交換を効果的に行えるように調節しています。鼻腔内の面積は非常に広く、その表面を吸気が通過することで冷たく乾いた空気も暖かく湿った空気となります。例えば -10°C くらいの大気環境下でも、肺胞のガス交換に必要な 37°C 、湿度100%の状態をつくり出すことができると言われています(※口呼吸の場合の加温効果は鼻呼吸と比較した場合、なんと半減するとも言われています)

○体を守るための防御機能：鼻腔はウイルスや細菌、異物等の入り口であり、これらから生体を守るための防御機能が備わっています。

・物理的な排除機能 前述した繊毛機能のほか、鼻内への異物の侵入は鼻粘膜の三叉神経の知覚終末を刺激し、くしゃみ、鼻汁などにより下気道への異物の侵入を防ぐ防御反射として働きます。

・局所免疫 鼻汁中の免疫グロブリンの約60%がIgAであり中和作用や凝集作用によって細菌などが上皮表面に付着するのを防いでいます。



また、鼻腔の奥の空間のことを「咽頭」と言い、咽頭は場所によってさらに「上咽頭」「中咽頭」「下咽頭」と呼ばれます。

鼻呼吸の場合、空気は上咽頭にぶつかり下方に向きを変えて中咽頭に流れます。上咽頭は気流が変わる部分にあるため、鼻から侵入したホコリ・細菌・ウイルスが付着しやすい場所となります。

上咽頭はリンパ組織であり、粘膜表面にはリンパ球が多数存在し、「免疫の関所」として特に重要な役割を果たしています。

また、心身不調を訴える患者の鼻奥を調べると、その多くは上咽頭に炎症が認められるなど、上咽頭は「免疫の関所」としての役割のほか、「自律神経のコントロール」にも密接に関わっているとされています。

そのため、鼻腔や上咽頭を常に清潔・健康に保つことが、病原体やストレスに強い健康な体を作るためのポイントとなります。

鼻腔や上咽頭に、病原菌の防御機能など十分な機能を発揮してもらうためには、「鼻うがい」や「微酸性電解水等での上咽頭の定期的な殺菌清浄」が大きな効果を発揮することが期待されるとともに、ウィルス等の関所としての鼻の機能を維持するためには、鼻全体を温めることも大変効果的と考えられます。

「鼻うがいをする群」と「鼻うがいをしない群」とを比較した場合、風邪の期間が22%短縮、市販薬の使用が36%減少、家庭内感染は35%減少したという研究結果もあるほどです。特に家庭内感染では、鼻うがいをしない群の感染率が66%と高率であったのに対し、鼻うがいをする群はその半分以下の31%に抑えられたという驚くべき結果となっており、鼻うがいが鼻の防御機能維持に有効で、その習慣化が感染の防止に大いに役立つことが明らかになっています。

また、人間の組織や器官は低温時には血流も悪くなり酸素や栄養素が低下、その働きも悪くなるなど温度に大きく関係しますので、例えば、寒い日の外出後などにはホットアイマスクなどを活用して鼻を温めることなどもぜひお試しください。