

体肉マスクで

政府の決定により、13日からマスクの着用が「個人の判断」に委ねられた。マスクの着用は、感染症対策の基本として根付いていただけに、戸惑いを覚える人も少なくないだろう。そんな中、5月には新型コロナウイルスの感染症法上の分類が季節性インフルエンザと同じ5類へと移行。感染症対策の緩和など、脱マスクに向けた動きが着々と進む中でより重要となってくる「体内マスク」として働く免疫機能の維持について、医療現場の生の声を交えながら考察していきたい。

免疫増強

インフルも流行

新型コロナウイルスが人々の日常を一変させてから3年。しかし、今年は3年ぶりにインフルエンザの流行が確認されるなど、これまでとは一線を画している状況と言えるだろう。インフルエンザと新型コロナウイルスに同時感染するフル

新型コロナウイルスが人々の日常を一変させてから3年。しかし、今年は3年ぶりにインフルエンザの流行が確認されるなど、これまでとは一線を画している状況と言えるだろう。インフルエンザと新型コロナウイルスに同時感染するフル



新型コロナウイルスが人々の日常を一変させてから3年。しかし、今年は3年ぶりにインフルエンザの流行が確認されるなど、これまでとは一線を画している状況と言えるだろう。インフルエンザと新型コロナウイルスに同時感染するフル

新型コロナウイルスが人々の日常を一変させてから3年。しかし、今年は3年ぶりにインフルエンザの流行が確認されるなど、これまでとは一線を画している状況と言えるだろう。インフルエンザと新型コロナウイルスに同時感染するフル

「個人の判断」に委ねられたマスクの着用。一方で厚生労働省は、「感染防止対策としてマスクが効果的な場合は着用を推奨する」とし、混雑したバスや電車

WHO'S WHO 伊藤博道 (いとうひろみち) 1998年、筑波大学医学専門学

「例えは、ゴボウやタマネギ、アスパラガスなど繊維質のものや豆類をたくさんとることが大事です。また、ヨーグルトには善玉菌とな

「食事が特に重要」 体全体の免疫機能に直結しているのが、腸に備わっている免疫機能である腸管免疫。伊藤氏は「免疫を崩すのも安定させるのも腸の

乳酸菌などを摂取して腸内環境を整える