



チバソムのドクターが教示する夏のセルフケアと免疫サポート



その1：夏のセルフケア

猛暑が続き、夏の疲れが出始めていませんか？疲れが溜まる前にセルフケアを行い、夏の終わりまで健康に過ごしましょう。

お肌のチェック

日光、風、エアコンによる乾燥した空気など、様々な厳しい環境にさらされると、皮膚の表面に死んだ皮膚細胞が蓄積するため、必ず角質除去を心がけましょう。角質をやさしく取り除くことで、スキンケア製品の成分がより深く、よりスムーズに肌に浸透します。週に2、3回で十分。やりすぎには注意し、お肌のタイプに合った角質除去製品を使用してください。

さらに、良質な日焼け止めを毎日使用していることを改めて確認してください。日光からビタミン D を摂取することは重要ですが、適切に肌を保護せず太陽の下に長時間いると、メリットよりデメリットが大きくなる可能性があります。日焼け止めを使用していても、できる限り日陰を探しましょう！

デジタル環境の整理

家の隅々まで掃除することは、多くの人にとって楽しく、精神浄化効果をもたらします。このエネルギーを利用して、デジタル環境を整理しましょう。

受信トレイが溢れ、たくさんのブラウザタブが開いている状況を整理するためのヒントをご紹介します。

① ホーム画面（デスクトップ）を合理化

目から入ってくる情報が多いほど集中することが難しくなります。写真やドキュメントをフォルダに移動し、未使用のショートカット、アプリ、アイコンを削除します。



② 未使用のアプリを削除

ゲーム、アプリの評価や定期的な通知で気が散っていませんか？ アプリを最後に使用してから数か月が経過している場合は、アプリをゴミ箱にいれましょう。

③ ニュースレターの購読を解除する

無意識のうちに定期購読をしたニュースレターについて考えてみましょう。これらのニュースレターはあなたにとって必要な情報ですか？ 自分にとって何が必要な情報か整理し、不要なニュースレターの購読は解除しましょう。

その2：夏の免疫サポート

風邪やインフルエンザが流行する冬に限らず、夏も免疫機能を整えることが重要です。夏の免疫力アップのアドバイスをご紹介します。

水分補給を続ける

水はあらゆる組織、臓器、生物学的システムの一部であり、体が適切に機能するために必要不可欠です。特にアウトドアスポーツを行う場合は水分補給を十分に行い、脱水状態に注意しましょう。

睡眠を取る

テレビドラマやゲームなど、夜更かしは楽しいものですが、夜更かしが続くと免疫機能が破壊され、感染症など、疾病リスクが高くなります。適切な免疫機能を確保するため、しっかりと睡眠を取りましょう。

コロナ終息後、旅行の予定がある時は、旅行先の時差を考慮して事前に睡眠のスケジュールを少しずつらすことをおすすめします。部屋の温度を下げ、できるだけ光を遮断することで、眠りにつくまでの時間を短縮し、睡眠の質を向上させることができます。

マイクロバイーム（腸内細菌）を育てる

健康な免疫機能のために腸、特に腸内の有益なバクテリアは最も重要な機能の1つです。健康な腸は免疫機能に外敵と戦う指示をだし、外部から侵入するバクテリアや他の病原体から身を守ります。

発酵食品を継続的に摂取し、腸内に病気と戦う健康なバクテリアが生息させましょう。キムチ、ケフィア、ヨーグルトは、健康によいバクテリアの生成促進を強化します。そして最も重要なことは健康なバクテリアが好む食物繊維を十分に摂取することです。豆、果物、野菜の食物繊維の摂取量を増やし、腸内の健康なバクテリアの量を増加させましょう。

By Dr. Tal Friedman（自然療法部門の最高責任者兼研究開発専門家）