

マスクプラスワン 早見表

| | | | |
|--------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 正しく備える | 不確実性と恐怖 合理的に向き合うために科学的で客観的なデータ 易感染性と低重症化率 免疫力高めることも重要、かかりにくくかかっても重症化しない生活習慣をお手伝い | | |
| 項目 | なぜ？ | 超簡単 | もう少し頑張れる人 |
| 口腔ケア | 歯周病菌でプロテアーゼが活性化 口腔ケアで インフル1/10 口腔内環境悪化→コロナ重症化リスク↑ | 寝ている間の感染が一番多いので 寝る前の歯磨きが一番重要 | 15分のブラッシングマッサージで ストレスに強くなり、免疫力UP |
| 口腔機能管理 | 唾液と咀嚼で免疫力を上げる IgA抗体と自律神経調整 (セロトニン)による 鼻 = 高性能・加温・加湿・空気清浄機 | 外出時、マスク付ける前にガム | あいうべ体操 |
| 睡眠 | 睡眠不足で感染率が高まるデータ 睡眠と免疫細胞 | 同じ時間に寝る 寝る前は電子 機器× 寝る2時間前から食べない | 栄養（卵、牛乳、しょうが、 はちみつ） 朝の光など |
| 入浴 | 血行↑→免疫細胞活発 体温1度で免疫力5~6倍 うつ病と ヒートショックプロテインでさらなる免疫力アップ | 湯船につかる 15から20分 水分摂取 出るとき足首冷やす | ヒートショックプロテイン入浴法 42度で10分など（2~3回/週） |
| ビタミンD | 免疫機能を調整 インフルエンザや上気道感染にかかりにくいデータ | 日光浴 1日20分 地域・季節差あり | 栄養からビタミンD 魚類、 しいたけなど |
| 運動 | 適度な運動で感染リスクを弱めるデータ 継続的な運動が免疫力（IgA抗体）を高めるデータ | ちょこまか歩きとテキパキ運動 | 朝決まった時間にウォーキング ウォーキングサークルに入る |
| 栄養 | 感染防御機構を高める栄養 低たんぱくと低BMI（痩せ） が肺炎リスクを高めるデータ | 高たんぱくの食事（肉類、魚介類、 卵類、大豆製品、乳製品のどれか） | 左記の複数の組み合わせ |
| 禁煙 | 禁煙学会の声明、重症化リスク↑、禁煙 = 社会行動 | 禁煙外来 5回で半数が成功！ | 禁煙開始日、禁煙前の準備 |
| 感染対策 | 寝てる間の不顕性誤嚥が一番怖い。寝る前に顔、鼻、 喉周りを清潔に！ 効果的な手洗いハンドソープで10秒！ | 寝る前に歯と舌、手と顔、 鼻を清潔に！手の洗い方 | 手洗いーくしゃみした時、料理前、 食事前、トイレ前後、帰宅時 |