

# かわら版

第 245 号



Quality of Life  
一般社団法人  
日本予防医学協会

2020.4 発行

## 緊急特集！！ 免疫力アップの鍵はコレだ！！

二月頃より新型コロナウイルスの報道を目にしなない日はないほど、日本のみならず世界中で流行していますね。手洗い・うがいを徹底していくことや、換気、咳エチケット、人が多く集まる場所への不要な外出を控える等の感染予防対策を行うことに加え、ご自身の生活習慣を見直して、免疫力を下げない・高める工夫を取り入れてみませんか？そこで今回は

### 『免疫力アップ』に関するお話です。

#### ★ 免疫とは？ ★

免疫とは、体内に侵入した異物を攻撃し排除するために、体に備わっている防御システムのことです。免疫には二種類あります。

#### 「自然免疫」

生まれながらに備わっているもの。例えば、皮膚、唾液や耳あか、涙やくしゃみ、腸内細菌等がある。また、血液中の白血球の中にある免疫細胞（マクロファージや好中球、ナチュラルキラー細胞など）も体内に入ってきた異物に対して攻撃する力を生まれながらに持つ。

#### 「獲得免疫」

自然免疫によって排除することができない異物や病原体に対して力を発揮する。過去の感染の経験やワクチンの接種により、免疫を記憶し、次に同じ病原体が体内に入ってくると免疫細胞が直ちに増えることで感染を防いだり、症状を軽くすることが出来る。獲得免疫に最も関わっているのが、白血球中のリンパ球（T細胞やB細胞など）である。

また、免疫システムには「全身免疫」と「粘膜免疫」があり、前者はリンパ球中心のシステムで、後者は腸管独自のシステムとなっています。そのため、腸内環境も大変重要な要素の一つです。

#### ★ 免疫力を下げる主な要因 ★

##### ①加齢

加齢に伴い免疫細胞も老化することで、免疫力低下につながります。また、自然免疫である皮膚の衰えや基礎代謝量の低下からも免疫力は弱まっています。

##### ②自律神経の乱れ

緊張状態などに応じて切り替わりバランスを保つてくれる顆粒球やリンパ球が過剰に増えたりして、免疫力の低下や不調が現れやすくなります。

#### ★ 免疫力アップの鍵 ★

##### その一 「睡眠の質を高める」

質のよい睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長や修復疲労の回復、自律神経を整えることにもつながります。睡眠の質を高めるためには、体内時計を整るために出来る限り起きる時間と寝る時間を一定にする、就寝前の入浴、寝る前に携帯電話やパソコンなどの光を浴びない、起床時にはカーテンを開けて日光を取り込む、運動を取り入れるなどがあります。

##### その二 「ストレス解消と笑いを取り入れる」

過剰なストレスは、自律神経のバランスを崩しやすくなります。ストレスは溜めこまないように、話す、趣味を行う、ストレッチや軽い運動を行うなど日々の生活の中で解消していくようにしましょう。また、笑うことで脳の中に鎮静作用のあるホルモン分泌が促されるなどの効果もあります。

##### その三 「体を冷やさない、温める」

体温が低いと免疫細胞の働きも弱まると言われています。お風呂では湯船に浸かる、靴下やストールなどを活用する、温かい飲み物を飲むなどして、温めることを意識してみましょう。

##### その四 「適度に体を動かす」

体を動かすことで体温の上昇にもつながる他、自律神経のバランスを整えたり、リンパ球を増やす力も高くなります。軽いストレッチや散歩、ウォーキング等、無理のない範囲で楽しみながら体を動かすようにしましょう。

##### その五 「一日三食、バランスの良い食事」

#### 食事を心がける

バランスの良い食事のポイントには、左記の三つの要素が食卓に揃っているかということです。

- ・主食：炭水化物（ご飯など）
- ・主菜：タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品など）
- ・副菜：ビタミンやミネラル類（サラダ・煮物など）

不足しがちな栄養素を補給するために、おかずとなる副食の種類を一品増やす野菜を増やし食事に彩りを加える（理想：白・黒・赤・黄・緑の五色）などを意識してみてください。また、朝食は体温の上昇や基礎代謝量を上げる効果や、体内時計を整える働きもあり、免疫力を高めることにつながります。

##### その六 「腸内環境を整える」

腸内の善玉菌は腸内を酸性にすることにより悪玉菌の増殖を抑え腸の運動を活発にし、病原菌による感染の予防につながります。また、善玉菌自体を構成している物質が、免疫力を高めることも報告されています。善玉菌を増やすため、ヨーグルト・納豆などのビフィズス菌・乳酸菌を含む発酵食品、野菜類や豆類、果物類に多く含まれているオリゴ糖や食物繊維の摂取などを意識してみてください。その他「腸の力を高める」工夫については、過去のかかわら版もぜひご参照ください。

二〇一五年五月号 「あなたの腸能力を高めよう」  
<https://www.jpml1960.org/kawarai/kawaraban/post-16.html>

#### ★ 新型コロナウイルスに関する情報の確認について ★

新型コロナウイルスに関する情報や予防対策方法については、厚生労働省や首相官邸等のホームページ等を随時ご確認ください。【↑】

- ・厚生労働省  
<https://www.mhlw.go.jp/index.html>
- ・首相官邸  
<http://www.kantei.go.jp/>
- ・国立感染症研究所  
<https://www.niid.go.jp/niid/ja/>
- ・ジョンズ・ホプキンス大学  
新型コロナウイルスダッシュボード  
<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

#### （参考資料）

- ・へるすあーと 2016.12. No.86 p.48-55
- ・厚生労働省 eヘルスネット 腸内細菌と健康  
<https://www.e-health.nhlw.go.jp/>
- ・厚生労働省 eヘルスネット 快眠と生活習慣  
<https://www.e-health.thnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html>



毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

