

免疫力を維持、活性化

新型
コロナ
Q&A

Q 免疫力を維持、活性化するために生活面で気を付けることはありますか？

A 免疫は神経と内分泌と連動している。一つでもバランスを崩せば、免疫はより低下し、感染症や病気を引き起こす要因にもなる。永井博士(岐阜保健大教授(免疫薬理学))は「今は新型コロナウイルス関連で不安になる情報があふれ、休校や自粛が続くストレスを多く抱えてしまう時期なので、免疫力が低下しがちになる。常に降りかかってくるものなので、ため込みすぎないことも大切」と呼び掛ける。ストレスを発散する方法と

笑いでストレス発散

して永井教授は「笑い」と「趣味」「音楽」「睡眠」などを挙げる。がん細胞や病原菌を攻撃するリンパ球の一種「ナチュラルキラー細胞(NK細胞)」を活性化させることもつながる。「笑い」は周囲に広がるので、家族ともソーシャル・ディスタンス(社会的距離)を意識してお笑い番組などを見ろといい。力を抜いたり瞑想したりしてリラックスすることも大切だ。

「運動」は自分に合った無理のない適度な量が自然免疫の獲得につながる。個人差はあるが、散歩なら通勤や通学などを含む日常生活で歩く7千〜8千歩程度。1万歩を超えるなど運動のやりすぎは逆に免疫力を落とすとするデータもあり、永井教授は「自分のできる範囲が重要。リズムを保った生活の中で適度な運動を続けてほしい」とする。

免疫力を下げない食品



○ 免疫力を下げないために心掛ける食事はありますか？

▲ 免疫細胞の約7割が腸内にある。腸内の環境を整え、免疫が活性化しやすい状態をつくることも感染症や病気への対策となり得る。永井博式(ひろしき)岐阜保健大教授(免疫薬理学)は「体内時計や生活のリズムを崩さない食事と睡眠が重要」と訴える。

米国の国立がん研究所が発表したがん予防に効果のある食品「デザイナーフーズ」では、ニンニクやキャベツ、大豆などを列挙している。永井教授はこのほか、

発酵や乳酸菌お薦め

腸内に好影響をもたらす微生物「プロバイオティクス」を含むヨーグルトやチーズなどの発酵食品、乳酸菌食品を薦める。食物繊維の多いキノコ類、免疫力を高めると言われるビタミンA、B、C、Eを含む食品(ミカン、ゴーヤー、緑茶など)も挙げて「免疫力を下げないことも大切。バランスの良い食事を決まった時間に取ることが腸内環境をさらに整える」とする。

「免疫力は総合力。いくら良い食事を取っても、睡眠の質が悪く、ストレスをため込んで意味がない。ストレス発散や適度な運動、栄養バランスの取れた食事などすべてのサイクルを効果的に回す必要がある」とアドバイス。「自己免疫力をアップして、できる限り免疫力の低下を防ぎ、規則正しい生活を送ってほしい」と呼び掛ける。