

健康一口メモ



～免疫機能を高めよう～

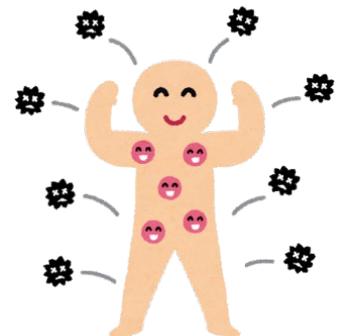
2021年10月号

免疫とは？免疫を高めるとは？一体どういうことでしょうか？
病気に負けない健康な毎日を送るためには免疫機能を適正に働かせることが重要です。

免疫とは？

細菌やウイルスなどの「異物」から、体に入ってくるのを防いだり、排除したりして体を守る働きのことをいいます。

免疫には、自然免疫と獲得免疫の2種類があります。



自然免疫

体に侵入してきた病原体をいち早く見つけて取り除こうとする働きで、免疫機能の最前線で私たちの体を守ってくれます。



獲得免疫



侵入してきた病原体に合わせて、それぞれの「武器（抗体）」を作って、ねらいを定めて攻撃します。そのため、反応するのに時間がかかりますが、次に同じ病原体が侵入した時には、記憶している「武器（抗体）」を使って、迅速かつ強力に反応できます。

侵入してきた病原体に対して自然免疫で攻撃をしている間に、獲得免疫による武器（抗体）を作って攻撃を開始します。
自然免疫と獲得免疫は、協力し合って私たちの体を病原体から守ってくれています！

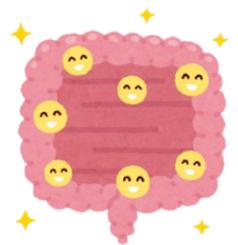


免疫機能を高めるには？

免疫機能は、加齢とともに低下しますが、それ以外にも生活環境やストレスが影響を及ぼすといわれています。免疫機能を正しく機能させるため、日常生活の中に次のような事柄を取り入れていきましょう。

・栄養バランスの良い食事

腸の壁には、免疫をつかさどる免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。そのため、免疫力を高めるには、腸の状態を良くすることがポイントになります。腸が活発に働くことができるようにするためには、まずは、栄養バランスの良い食事をするのが大切です。



・適度な運動

ウォーキングなどの適度な運動は体の中のさまざま機能を高めます。ただ、激しい運動は、それ自体がストレスになって、逆に免疫機能を低下させることがあるのでやり過ぎには注意が必要です。



・十分な休養（睡眠）

十分な休養（睡眠）で体と心を休ませることは、免疫細胞の働きを高めます。また、睡眠に関係している体内時計は、免疫機能の調整もしているため、体内時計が乱れると免疫機能が低下することになります。



・ストレスをためない生活

ストレスと密接な関係にあるのが、自律神経です。自律神経の一つである副交感神経を優位に働かせることは免疫機能を正しく機能させることになります。身体と心をリラックスした状態に保つことで副交感神経が優位に働きます。

「笑い」は、こころを軽やかにしてくれますし、不安や緊張が強いときには、深呼吸をしてみましょう。リラックスできるきっかけになるかもしれません。



そのほか、適正な体重の維持や禁煙なども、免疫機能を高め、感染防御に有利に働くといわれています。

免疫機能をうまく応用したもの、、、それは予防接種です。



予防接種とは？

予防接種とは、感染症の原因となる病原体に対する免疫ができる体の仕組みを使って、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くするために、ワクチンを接種することをいいます。予防接種は病気や重症化の予防、まん延防止などの目的があります。

【新型コロナワクチンについて】

新型コロナワクチンは、新型コロナ感染症の発症を予防する高い効果があり、また、重症化を予防する効果が期待されています。

厚生労働省の新型コロナワクチンQ&Aでは、「一般論として、ウイルスは絶えず変異を起こしていくもので、小さな変異でワクチンの効果がなくなるものではない」としています。変異株に対するワクチンの効果や有効性がどのくらいあるのかについては確認が進められています。



(参考)

免疫とは がん情報サービス <https://ganjoho.jp/public/index.html>

免疫機能の維持・向上 健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/index.html>

こころとからだ e-ヘルスネット 厚生労働省

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-05-004.html>

こころもメンテしよう 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

新型コロナワクチンについて 首相官邸

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/vaccine.html>

新型コロナワクチンQ&A 厚生労働省 <https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>