

新型コロナウイルスに打ち勝つ

免疫機能をパワーアップして、ウイルスを撃退しましょう

はじめに

新型コロナウイルスの出現から、早1年が経ちます。新型コロナウイルス感染症に打ち勝つには、基本的な予防策に加えて「免疫」が大切です。新型コロナウイルス感染症の出現以来、この「免疫」という言葉をよく見聞きするようになったのではないのでしょうか。では、そもそも免疫とは何でしょうか？

免疫って？

免疫とは、ウイルスや細菌などの外来微生物に対する生体防御の仕組みのことです。

人間の身体には防御機能があります。まず皮膚やさまざまな粘膜などの物理的バリアがあり、さらに涙や唾液などで微生物を流したり、酵素などで対抗したりして、微生物がたやすく体内に入らないようにできています。しかし、それを突破して侵入してきたら、免疫の出番です。

さまざまな免疫細胞が連携して働くことで、病原体が体内に侵入しても排除され病気になってもやがて治るのです。この連携をきちんと働かせて、免疫機能をパワーアップさせることが大切です。



感染予防はウイルスに負けない身体を作ることも大切!

免疫機能はチームワークで成り立っている

ウイルスや細菌が体内に侵入するだけでは「感染したこと」にはなりません。症状が出て、初めて感染症として診断されます。症状が出るか出ないかは、その病原体の感染力と、その人の身体の体力や免疫のバランスで決まります。免疫機能は高ければよいというものではなく、適切にバランス良く機能していることが大切です。

免疫機能を低下させる3大要因

免疫機能を低下させる3大要因、それは「睡眠不足」「ストレス」「運動不足」です。睡眠は脳や身体を休息させ、修復再生を促します。日中、様々な刺激で疲れた身体をしっかり休ませることは、非常に大切です。

2つ目に、ストレスを感じると放出されるコルチコイド（ステロイドの一種）というホルモンが免疫細胞の働きを弱めます。

ストレスや過労は自律神経に乱れが生じ、免疫細胞に悪影響を与えることもあります。3つ目に、運動不足です。じっと同じ体勢でいることで、筋肉はこわばり、体温も下がります。また、運動することで白血球の一種であるNK細胞が活性化することが分かっていますが、その働きも発揮できません。勉強、仕事による睡眠不足、ストレス、運動不足は極力避けるようにしましょう。

免疫機能アップの方法

免疫機能のバランスを保つには、日々の生活習慣が大切です
【食事】 【運動】 【ストレス】 の観点から考えてみましょう

バランスの良い食事

喉や消化管など空気や食べ物が入ってくる場所は、病原体も入ってきやすい場所です。そのため、多くの免疫細胞が集結しています。なかでも、腸は人体最大の免疫組織で、腸には免疫細胞の60～70%が存在しています。

免疫機能を良好に保つためには、腸内細菌のバランスを保って、腸内環境を整えることがポイント。それには、栄養バランスの良い食事が不可欠となります。

「〇〇は免疫力を上げる」と、特定の食品がクローズアップされることがありますが、それだけ食べれば良くなるというものではありません。バランス良く食べることが大切です。

《食品と栄養素》

＜たんぱく質＞ 大豆・大豆製品、肉、魚

免疫細胞や抗体の材料
免疫細胞の働きを良好に保つ。

＜ビタミンC・ビタミンE＞ 柑橘類・ナッツ類・アボカド

活性酸素を活発にし、
細胞が傷つくのを防ぐ。

＜食物繊維・乳酸菌＞ 野菜・海藻類・ヨーグルト

腸内細菌のバランスを保ち、
腸粘膜のバリア機能を強化。

ネバネバ成分 もおすすすめ！

呼吸器への感染を引き起こす新型コロナウイルス感染症は、呼吸器粘膜からウイルスが侵入するため、粘膜が乾燥していると危険です。ネバネバ成分が多い食材は水溶性食物繊維を含んでいるため、水分保持能力が強く、皮膚や粘膜の乾燥を防ぎます。ネバネバ成分を食べて、粘膜のバリアを強化させ、ウイルスの侵入を防ぎましょう

☆おすすめ食品：
長いも、れんこん、
オクラ、モロヘイヤ、
あしたば、納豆

適度な運動

適度な運動を日常的に行うことで、免疫機能を上げることができます。筋肉を動かすと、ある種の免疫細胞を増やしたり働きを強くしたりします。また、運動によって血液やリンパ液の流れが良くなると、全身を免疫細胞が巡りやすくなり、病原体に対するパトロールもしやすくなります。

具体的には、ウォーキングや軽いジョギング、軽い筋力トレーニングなど、無理なく習慣化できるものがおすすめです。

ストレスを軽減しましょう

免疫は、「交感神経」「副交感神経」の自律神経の影響を受けています。活動的に過ごすと交感神経が優位に、リラックスしていると副交感神経が優位になります。この2つの自律神経が適切に働くことが大切です。不快なストレスや多忙な日々は交感神経を優位にし、ウイルスを攻撃するリンパ球の機能を低下させます。生活の中でリラックスタイムを作ることを心がけ、笑顔でウイルスや細菌を撃退しましょう。