

今こそ大事！「免疫力」の話



新型コロナウイルス感染症の予防対策として、不要・不急の外出を控え、手洗い・うがい
を徹底することや、咳エチケット・換気などが言われています。これらに加え、自身の生活
を見直し、免疫力を低下させないことが大切となります。

●免疫とは？



「免疫」とは、体内に侵入してくる細菌やウイルスなどから、自分自身を守るための防御反応です。免疫が低下すると様々な病気にかかりやすくなるため、免疫力をいかに低下させずに維持するかがとても大事になります。

「免疫」には、「自然免疫」と「獲得免疫」の2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で、侵入者を見分けて攻撃する最初の免疫です。

たとえば・・・

- ・皮膚や粘膜⇒抗菌ペプチド
- ・唾液⇒リゾチールなどの消化酵素
- ・血液中の白血球⇒マクロファージや好中球



マクロファージ

好中球

＜獲得免疫＞

自然免疫によって排除できなかった場合に登場します。

獲得免疫の特徴は・・・

- ・自然免疫よりも侵入者を細かく見分けることができる
- ・過去の感染やワクチン接種により、次に同じ病原体が侵入してきた時に、直ちに防御することができる
(白血球中のリンパ球)



リンパ球

●免疫力を下げないために！



＜その1＞ 1日3食バランスの良い食事を心がける

- ・朝ごはんをちゃんと食べよう
- ・栄養バランスのとれた食事や、抗酸化作用のある「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」が豊富に含まれている緑黄色野菜を摂りましょう
- ・腸の免疫細胞の活性化となる発酵食品や食物繊維を摂りましょう

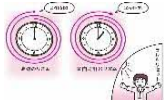


＜その2＞ 十分な睡眠をとろう

質の良い眠りは、疲労回復やリンパ球の増加、細胞の成長や修復を促し、自律神経のバランスが整い、ウイルスに対する抵抗力につながります。

睡眠の質を高めるためには・・・

- ・寝る前にスマホやパソコンの光を浴びない
- ・寝る直前に入浴しない、お風呂はぬるめにゆっくりと
- ・できるだけ、毎日起きる時間と寝る時間は同じにする
- ・起床時には朝日を浴びて体内時計をリセットする
- ・寝る前に飲酒しない、禁煙



＜その3＞ 適度な運動をしよう

体を動かし血液の循環が良くなると代謝や体温が上がり、免疫細胞の活性化につながります。また、心肺機能の維持や体力向上につながります。

- ・ストレッチ、体操など
- ・ウォーキング、ジョギングなど



＜その4＞ 気分転換を忘れずに！

強いストレスは、自律神経のバランスを崩し、免疫力の低下につながります。リラックスしているときに優位に働く副交感神経は、身体を回復させ、免疫機能を調える作用があります。

- ・趣味の時間を持つ
- ・友人との会話など



免疫よもやま話

「免疫」の語源は、ラテン語のimmunitus「免除・免れる」とされており、「疫病」を「免れる」という意味で使われるようになりました。古来より、多くの人が感染症流行の犠牲となりましたが、同時に、一回感染して生き残った人は、同じ疫病には二度とかからないことが経験的にわかってきました。つまり「免疫」ができたのです。この「免疫」をあらかじめ付けて、疫病を未然に防ごうとしたのが、種痘を発明したイギリスの医師ジェンナーでした。ジェンナーの故郷では、牛にも天然痘によく似た「牛痘」と呼ばれた病気があり、乳搾りをする人に牛痘が感染し、手や腕に水痘ができることがありました。



＜種痘するジェンナー＞

そして、「この病気に一度かかると二度はかからず、しかも天然痘にもかかりにくい」という言い伝えがありました。これを実際に実験で確認し、人類初のワクチン発見となりました。



※ 参考：厚生労働省HP、日本免疫学会HP、日本感染症学会HP、日本がん免疫学会HP

福利課健康支援係

電話：011-231-4111(内線：35-380)