

免疫力を維持して健康に過ごしましょう!!

監修:女子栄養大学 教授/医師/医学博士 新開 省二氏

皆様の体に備わっている「免疫機能」についてご紹介いたします。
ご自身やご家族、周囲の方々、そして地域を感染拡大から守るため、
「新しい生活様式」の実践とともに、ご自身の日常生活に合った健康習慣も実践し、
感染症に負けない体調管理を心がけましょう。

免疫力が低下していませんか？

免疫力とは、細菌やウイルスなどの病原体から体を守る防御能力のことです。現代では、生活習慣の乱れやストレス等の原因により体の免疫システムがうまく働かず、免疫力が低下している人が増えています。気温が低下する秋冬にかけては、感染症流行シーズンになります。ご自身はもちろんのこと、ご家族や周囲の方々も含めて免疫力を高める生活を意識しましょう。

免疫力が低下する主な要因

- 加齢
- 野菜・タンパク質不足
- 睡眠不足
- 寒さや乾燥
- ストレスの多い生活
- 季節の変わり目の激しい温度変化
- 不規則な生活
- 栄養の偏り

など

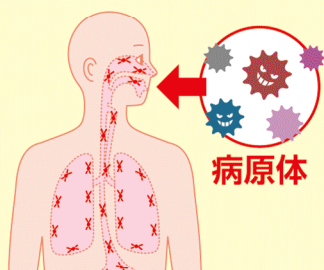


免疫の仕組みの基本

私たちの体には、細菌やウイルスなどの病原体を体内に侵入させない「粘膜免疫」と、粘膜免疫を突破して体内に侵入してしまった病原体と戦う「全身免疫」という2段階の免疫システムが備わっています。

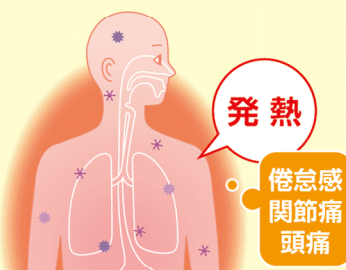
粘膜免疫と全身免疫

第1段階 粘膜免疫



目、鼻、口、腸などの
粘膜バリアで病原体をブロック

第2段階 全身免疫



侵入した病原体を
白血球が攻撃、発熱で攻撃

発熱

倦怠感
関節痛
頭痛

粘膜免疫の主役『IgA』

粘膜免疫で主体的に活躍しているのが免疫物質IgAです。IgAの分泌量は体を守る免疫の目安と考えられており、IgAが低下すると病気にかかりやすくなることは、風邪の罹患と唾液中のIgA濃度の関係調べた研究でも確かめられています。

粘膜から体内への侵入を防ぐバリア機能を高めることが重要

免疫力を維持する健康習慣

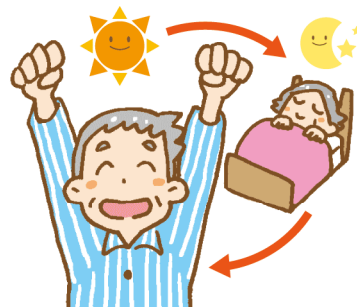
適度な運動

「汗を軽くかく程度」の運動は免疫力アップにおすすめです。



規則正しい生活リズム

朝の起床時間・夜の就寝時間・食事時間を規則正しくすることで自律神経のバランスが整い、免疫機能を維持します。



バランスの良い食事

健康な毎日を送るためには、5大栄養素をバランス良く摂取することが大切です。栄養素はそれぞれが助け合って様々な働きをするため、ひとつでも不足するとカラダが正常に働かなくなり、体調を崩してしまうことにもつながります。この5大栄養素に加え、乳酸菌も積極的に摂取することがおすすめです。

特に積極的に摂りたい栄養素

タンパク質

ビタミンC

ビタミンD

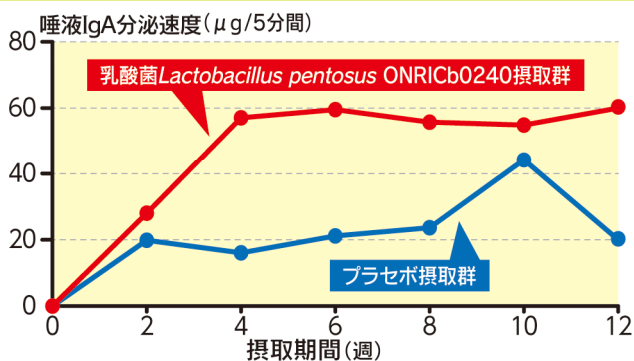
+

乳酸菌



粘膜免疫を高める働きが期待される乳酸菌

植物由来の乳酸菌 *Lactobacillus pentosus* ONRICb0240 (乳酸菌 B240) は、継続的に摂取することで高齢者の唾液中のIgA分泌量や唾液自体の量が有意に増加することが確認されています。



80人の健康な高齢者を2群に分け、乳酸菌 *Lactobacillus pentosus* ONRICb0240 (20億個) を含む飲料、あるいは水を12週間摂取。乳酸菌摂取群では2週目から5分間の唾液中のIgA分泌量が高くなり、4週目以降で有意に高値で維持された (初期値に比した増加量)。

(データ: Immun Ageing, 2010 Aug 26;7:11.)

丁寧な口腔ケアも忘れずに

丁寧な口腔ケアにより唾液量や唾液中のIgA・抗菌物質が増加するというデータもあります。感染リスクが気になる今こそ、病原体の侵入の口の一つである口腔のケアに取り組みましょう。



新たな生活様式、3密回避と毎日の健康習慣が、感染症対策の基本です。

監修: 女子栄養大学 教授/医師/医学博士 新開 省二氏

トロント大学大学院地域保健部門留学。愛媛大学医学部助教授 (公衆衛生学)、東京都健康長寿医療センター研究所副所長などを経て 現職。高齢者のフレイル予防や健康長寿の疫学研究などが専門。著書に『50歳を過ぎたら「粗食」をやめなさい!』(草思社)。

千葉県と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。

