

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

ヒトのカラダには、細菌やウイルスからカラダを守るための「免疫機能」が備わっています。ご自身やご家族、周囲の方々、そして社会全体を感染拡大から守るため、免疫力を維持するためのご自身の日常生活にあった健康習慣を実践し、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カラダ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カラダ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維持す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

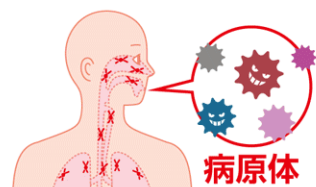


免疫の仕組みの基本

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段階の防御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
下痢
頭痛

粘膜から体内への侵入を防ぐことが重要

粘膜免疫の主役『IgA』

粘膜免疫で中心的に活躍しているのが免疫物質IgA抗体です。IgAの分泌量はカラダ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。

免疫力を維持する健康習慣

規則正しい生活を心がけることで、自律神経のバランスが整い、免疫機能の維持につながります。

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。



休養・睡眠

カラダを休めることは疲労回復に直結します。十分な睡眠は心身の健康に欠かせません。



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。5大栄養素に加え、乳酸菌の摂取もおすすめです。



特に積極的に摂りたい栄養素

タンパク質



タンパク質の働き

からだをつくる

カラダのもととなる栄養素で、筋肉や臓器、皮膚などの主成分。筋肉は水分を除くと約80%がタンパク質ですので、筋力維持のためにも毎回の食事で積極的に摂取しましょう。

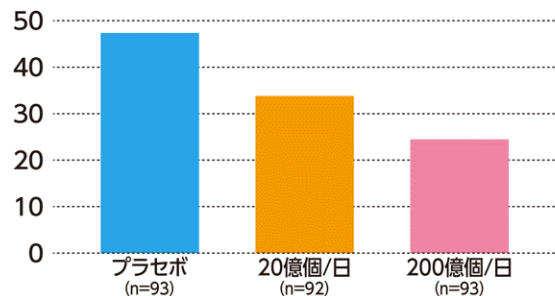
免疫物質の材料

カラダの様々なはたらきを調節する物質(ホルモン)や、異物を防いだり戦って排除したりする免疫細胞や抗体などの材料となります。

粘膜免疫を高め、風邪予防効果が期待される乳酸菌ONRICb0240

植物由来の *Lactiplantibacillus Pentosus* ONRICb0240 (以下、乳酸菌ONRICb0240) を継続的に摂取すると風邪の罹患リスクが下がり、その効果は摂取量が多いほど高いことが示されました。

風邪罹患割合(%)



65歳以上の高齢者300人を3群にわけ、その後、乳酸菌ONRICb0240を含有しないタブレット(プラセボ群)と20億個または200億個を含有するタブレットを、それぞれ1日1回、20週間継続して摂取してもらい、この間の風邪の罹患割合を調べた。その結果、プラセボ群に比べて乳酸菌ONRICb0240摂取群では風邪の罹患割合が有意に低く、また用量が多い群ではその効果が大きかった。

(データ: Br J Nutr. 2013; 109: 1856-65)

マスク着用や手洗い、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が専門。著書に「50歳を過ぎたら「粗食」をやめなさい!」(草思社)など多数。

相模原市スポーツ協会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。



公益財団法人
相模原市スポーツ協会



Otsuka 大塚製薬