

免疫力とは

新型コロナウイルスに
負けない身体を作ろう

新型コロナウイルスに関するさまざまなニュースが連日流れています。私たちは毎日、手洗い・消毒・マスク着用の徹底や、不要・不急な外出の自粛などの感染予防に力を入れています。それでも自分は大丈夫だろうかと不安に思っている方は多いのではないのでしょうか。

ウイルスに感染する人と感染しない人がいるのはなぜ？ウイルスに感染したとしても、症状として現れない人、症状が現れても軽症で済む人、一方で重症化してしまう人がいるのはなぜ？と思われる方もいると思います。その理由は、その人の持つ「免疫力」の違いにあると言われています。今号では、「免疫力」について、パイオニア販売(株)の産業医である林幹浩先生にお話を伺いましたので、皆さんにご紹介します。



林 幹浩 先生
パイオニア販売株式会社
産業医

社会人経験を経て医師となり、総合診療医としての臨床経験を経て、現在は働く人のヘルスケアを専門としている(産業衛生専門医)。いくつかの企業の顧問医・産業医を務める。



個々人で違いがあるとされている「免疫力」とは、どのようなものなのでしょうか？



私たちの周りには、感染症の原因となる細菌やウイルス、カビなどが数多く潜んでおり、どんなに注意しても体内への侵入を100%防ぐことはできません。感染対策の徹底はもちろんですが、それとともに大切なのはいわゆる「免疫力」というものです。医学用語ではありませんが、次のような「力」のこととされています。

「免疫力」の3つの力

- 細菌やウイルスなどの外敵が、そもそも私たちの体の中に入ってこないように働く「バリア」としての力
- 私たちの体内に細菌やウイルスなどの外敵が侵入したとき、自分自身の細胞と識別し、外敵であると認識して戦う力
- 感染症などに一度罹ったらその外敵を認識できるようになり、再度その外敵が侵入したら、臨戦態勢を立てる力

身体が健康で元気であれば、外敵と戦い、また自ら再生するためのさまざまな細胞が作られ、「免疫力」が維持されます。「免疫力」が維持されることで、病気に罹らなったり、罹ったとしても無症状や軽症で済みます。一方、不規則なあるいは不摂生な生活を送り、身体が不健康になってしまうと、新たに細胞は作られず、「免疫力」は低下してしまいます。「免疫力」が低下すると、細菌やウイルスなどの外敵に対して身体が負けてしまい、症状が重症化してしまう危険があります。また、「免疫力」は加齢によって低下するのが一般的です。それはある程度は仕方がないことですが、加齢による下がり方をできるだけ抑えるためにも、普段の生活の中で「免疫力」をリカバリーする行動を心がけることが大切です。

私たちが「免疫力」を維持したり、高めるためにはどうしたらよいのでしょうか？



前述のとおり、私たちの体は免疫力によって細菌やウイルスなどの有害なものに対抗しています。「免疫力」を維持・向上するということは、体内の免疫に働くさまざまな細胞を活性化させ、しっかり働くようにするということです。そうした働きは、ストレス・睡眠不足・偏った食生活などによって弱まってしまうため、細胞の働きが弱った原因を取り除き、元気にさせる行動や食事を取り、細胞を活性化させる必要があります。

「免疫力」を維持・向上する8つのポイント

① バランスの良い食事を摂る

米のみや野菜のみといった偏った食事は、栄養素が不足して免疫が機能しにくくなります。一度の食事で主食・主菜・副菜の3種類をそろえ、1日3食をバランス良く、よく噛んで食べることが大切です。

② お酒を飲みすぎない

アルコールは血行促進やストレス解消などの作用がありますが、限度を超えた飲酒は免疫力の低下につながります。お酒は飲みすぎないように注意しましょう。

