

③ 生活リズムを整える

人間には体内時計があり、自律神経や体内のホルモンの分泌などを調節しています。体内時計が乱れると、自律神経のバランスが崩れ、免疫力を低下させます。夜更かしなどをせず、毎日同じ時間に起床・就寝する、同じ時間に食事を取るなど、規則正しい生活を送るようにしましょう。

④ 十分な睡眠をとる

身体は眠っている間に成長ホルモンを多く分泌し、昼間の活動で傷んだ細胞を修復しています。睡眠時間が不足すると、この成長ホルモンが十分に分泌されず、免疫に働く細胞が減少し、免疫力の低下につながります。睡眠時間は7~8時間はとるようにしましょう。

⑤ 体を温める

体を冷やすことは、免疫力を下げるにつながります。風邪をひいたときに熱が出るのは、体温を上げることで細胞を活発化させ、病原菌を退治しようとしているという側面もあるのです。体が冷えたときには湯船につかったりして体を温めましょう。

⑥ 適度に運動する

運動すると体温が上がり、血行が良くなり、細胞の代謝もよくなって、免疫力を上げることにつながります。毎日適度な運動を心がけることは、免疫力のためにも良いことです。

⑦ よく笑う

笑うことは、自律神経のバランスに重要な役割を果たしていると言われていています。免疫力が低下する原因には、ストレスによる自律神経の乱れが関係しており、よく笑うことでストレスを溜めないようにすることができれば、免疫力の向上につながると考えられます。形だけでも笑うことに効果があるという研究もあり、日常的に笑う機会を持つように心がけましょう。

⑧ こまめな水分補給

人の体内の60~70%以上は水でできています。体内の水分が十分でないと、免疫力の低下につながることが知られています。免疫力のためにも、日ごろからこまめな水分補給を習慣づけることが大切だと言えます。



一つ一つは当たり前のことのようにですが、こうしたことが免疫力の維持向上につながり、新型コロナウイルスを含めた外敵の排除に役立っていることをぜひ知っておいていただけるとよいと思います。

新型コロナウイルス感染症対策として期待されているワクチンと「免疫力」の関係について、教えてください。



ワクチンの予防接種は特定の感染症を予防する効果を期待するものです。前述した3つの力のひとつ、外敵のための臨戦態勢を立てる力、いわゆる「獲得免疫」を人為的につくろうというものです。

予防接種で用いられるワクチンは、細菌やウイルスの一部など、病原性を極めて低くしたものが含まれた薬剤です。これを体内に直接注入することで、身体にほとんど害を及ぼすことなく、自分自身の免疫細胞が自分とは異なる病原体の特徴を覚えることができるようになります。わかりやすく例えると、自分自身の身体にいる兵隊の役割をする細胞が、少しだけ侵入してきた病原体（自分の細胞とは異なる不審者）を識別して戦うことで、その病原体の特徴を覚えることができ、その結果、次にその病原体がたくさん侵入してきても、特異的に兵隊を増やして攻撃し、排除することができるのです。ワクチンに期待される効果には、次のものがあるとされています。

ワクチンに期待される効果

- 感染そのものを防ぐ「感染予防の効果」
- 感染しても症状が出るのを抑える「発症予防の効果」
- 症状が出ても重症にならないようにする「重症化予防の効果」
- 多くの人がウイルスへの免疫を持つことで、社会全体が守られる「集団免疫の効果」



蛇足ではありますが、日本では、2021年2月から医療従事者向けの先行接種が開始され、一定の接種順位に基づいて、私たちにも接種が行われることとなります。ワクチン接種後に、接種部位の痛みや腫れ・倦怠感・頭痛などの副反応が生じることがあり、生活への支障はほぼないと言われているものの、副反応をなくすことは困難です。また、頻度はかなり低いものの、血圧低下などが起きる急性のアレルギー症状「アナフィラキシー」の発症も報告されています。自分自身で正しい情報を入手し、接種によって得られる利益と、副反応などのリスクを比較し、接種の是非を判断する必要があります。

(参考)厚生労働省ホームページ 新型コロナワクチンに関する情報

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_00184.html