

からだステーション

2021年
11月号
presented by
荻窪接骨院

免疫力

免疫力ってなに？

力を上げることが大切です。今回はコロナに負けない免疫力を上げるにはどうすればいいのかを考えて行きます。

東京を始め、全国のコロナ新規陽性者が減ってきていますが、まだまだ油断は出来ません。専門家は必ず第6波が来ると断言しています。では第6波はいつ来るのか？それは来年1月だと予想されています。年末年始で人が動き、マスクを外して食事をするこ

とが増えると、それに伴って新規陽性者が増えるだろうと言われています。新規陽性者が減ってきていてもコロナは収束していかないのです。では我々はどうすればいいのでしょうか？引き続きマスク、3密回避、ソーシャルディスタンスの確保をしなければいけません。そして自分のからだは自分で守るがごとく、免疫

自然免疫

自然免疫は人間に元々備わっているしくみで、免疫細胞が自分と自分以外の成分を認識することで、非自己である病原体をいち早く認識し、攻撃して病原菌の排除を行います。具体的には、マクロファージや好中球といった細胞が細菌を食べることで処理してくれます。自然免疫の中でもこのように食作用を持つ細胞のことを貪食（どんじよく）細胞と言います。マクロファージは貪食作用のほか、抗原の情報を指令系であるT細胞

獲得免疫

獲得免疫は自然免疫で防ぎきれなかった細胞やウイルスに対して反応する第二の壁のようなものです。一度侵入した異物を記憶して、次に体内に侵入してきた際に攻撃します。獲得免疫は自然免疫の働きをサポートする役目もあるため、獲得免疫を高めることが免疫力全体の強化につながります。

免疫力を高めて新型コロナウイルスに勝つ！

若い人は新型コロナウイルスに感染しても重症化せず、症状も出ないまま治るケースが多いことは知られています。が、年配の方でも免疫力が強ければ感染しにくいのか、感染しても重症化しないことが分かっています。であるならば、今私たちがしなければいけ



い防疫策として、手洗いとマスクに加えて、免疫力を高めることではないでしょうか？一人一人の免疫力が高まれば新型コロナウイルスに勝つことが出来るのです。

免疫力を高める

ではどうすれば免疫力を高めることが出来るのでしょうか？それは食事と睡眠、そして運動です。

食事で免疫力を上げる！

免疫細胞の7割は腸で作られています。腸で作られた免疫細胞は腸内にある細菌と戦って成長しますから、腸内細菌が多ければ多いほど、免疫細胞も強くなります。腸内細菌を増やすには体外から良質の菌を摂取する必要があります。ヨーグルトや乳酸菌飲料にはビフィズス菌や乳酸菌が含まれていますし、漬物やチーズにも乳酸菌がいます。味噌には



麹菌、納豆には納豆菌がいますから、これらの食材を摂取すれば腸内細菌の増殖につながります。

睡眠で免疫力を上げる！

睡眠中に免疫細胞の活動が促進されるため、質の良い睡眠をとることによって免疫力はアップします。また睡眠中に体中の様々なホルモンが分泌されるため、良質な睡眠は免疫力の強化とともに、疲労回復に効果があります。では質の良い睡眠とは、どんな睡眠でしょうか？個人差はありますが、成人であれば7時間、眠りについてから朝までぐっすりとお眠りすることです。寝る前にお風呂に入るとリラックスして、睡眠の質が向上します。

睡眠で免疫力アップ



運動で免疫力を上げる！

適度な運動は免疫力をアップさせてくれます。免疫細胞

の中でも血液中を巡回しているナチュラルキラー細胞は、運動することで活性化し、運動をやめると活性が低下します。ナチュラルキラー細胞は継続した運動習慣を持つ人ほど増殖力が上がります。

筋トレ+有酸素運動

運動で免疫力を高めるには筋トレと有酸素運動を組み合わせると効果的です。ナチュラルキラー細胞は体内でウイルスに感染した細胞や、突然変異などにより発生した異常な細胞を認識し、攻撃・破壊をする細胞です。このナチュラルキラー細胞が増殖することによって免疫力を上げることが出来ます。また、筋肉量も免疫力に関係しています。筋肉量が多いと運動をした際に体温が上がります、血行が良くなることで全身に酸素や栄養が行き渡るため、免疫力が上がりやすくなります。筋トレを

免疫力を上げる運動法

筋力向上と免疫力向上には、筋力向上と有酸素運動の両方が必要です。筋力向上は、筋力向上と有酸素運動の両方が必要です。筋力向上は、筋力向上と有酸素運動の両方が必要です。

筋トレ ・腹式呼吸 ・スクワット ・プランク	有酸素運動 ウォーキングか 軽めのジョギング 30分
--	--

つて筋肉量が増えるため、筋トレが免疫力を上げることにつながるのです。自宅で出来る筋トレは腕立て伏せやスクワットがお勧めです。また、ウォーキングなどの軽めの有酸素運動を行うことで免疫力を活性化させることが期待できます。有酸素運動によって新島の免疫細胞が促進され、成熟した機能の高い細胞を体に維持させることが可能です。運動の強度については少し汗ばむ程度の負荷で1日約30分を継続して歩くと免疫が高くなるという報告されています。

いかがでしたか？腸内細菌を増やし、質の良い睡眠をとる、適度な運動をして免疫力をアップさせて、新型コロナウイルスに勝ちましょう！

参考文献 ヤフリーニュース/ナショナルジオグラフィックニュース

ひとくち医学用語

マクロファージ

生体内をアメーバ様運動する遊走性^[1]の食細胞で、死んだ細胞やその破片、体内に生じた変性物質や侵入した細菌などの異物を捕食して消化し、清掃屋の役割を果たす。

