

令和7年度もっと元気になる講座④

「免疫のチカラで健康長寿」

山形大学医学部附属病院 研修医 齊藤 祥人 氏

皆さんは「免疫」という言葉を聞くと、何を思い浮かべるでしょうか？免疫は風邪を引きにくくするだけでなく、がん予防にも繋がる大切な防御機能です。今回は、免疫の働きや免疫カアップの秘訣についてご紹介していきます。

免疫力とは？

免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」の2つがあり、これらの免疫によって侵入してきたウイルスや細菌等の病原体から体を守るシステムのことを免疫といっています。

自然免疫	獲得免疫
体が生まれつき持っている防御システム。	一度感染したウイルスや細菌など病原体の情報を記憶し、同じ病原体が侵入してきた際に素早く攻撃して排除するシステム。後天的に獲得する免疫のこと。

免疫の主な働きについて



- ・感染の防御
- ・自分の細胞と異物を正確に識別
- ・老化や病気の予防
- ・抗体の産生
- ・健康の維持
- ・がんなどの予防 などがあげられます。

免疫機能と腸活？

免疫に密接に関与しているのが「腸」で、免疫細胞のうち70%が腸内粘膜に存在していると言われています。下痢や便秘などでお腹が荒れていると風邪を引きやすくなり、自律神経が乱れたり、様々な不調が起こります。

りやすくなります。そのため、腸内細菌のバランスを整え、免疫機能を向上する必要があります。

秘訣は腹八分目

健康的な食生活をバランスよく食べることが大切ですが、お腹いっぱいにするのはNG。お腹いっぱいになると消化することにエネルギーが集中し、逆に免疫力の低下に繋がる恐れがあります。さらに、食べ過ぎによって消化不良が起きると腸内環境が乱れて悪玉菌が増加したり、胃や腸にも炎症が起こりやすくなるため、できるだけ腹八分目を心掛けましょう。

噛めば噛むほど免疫アップ

よく噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎの予防に繋がるだけでなく、唾液の分泌が促進されることで、消化がよりスムーズになります。また、唾液の分泌量が増え、虫歯や歯周病予防に繋がったり、唾液の中には含まれている成分の「ペルオキシターゼ」は、がんの発生病因となる活性酸素を抑制する作用があります。

こまめな水分摂取も大切

こまめな水分摂取は脱水予防に繋がり、便を柔らかくすることで排便が促され、便秘の解消になります。また、腸液の分泌が促進されることで便の潤滑油となり、腸の動きが促進されます。便通が整うことで、老廃物が排出され、善玉菌が活性化し、腸内環境が改善されます。

◆水分摂取の目安…1日コップ7〜8杯程度

運動も免疫アップに効果あり

体を動かすことで血行が良くなり、腸の蠕動運動（ぜんどう運動）が促進されます。また、運動により筋肉が動かされることで分泌されるマイオカイン（※筋肉ホルモンのこと）は血糖値を安定させたり、脂肪を燃焼させる働きなど免疫機能の調整に繋がります。ただし、何事もやりすぎには注意しましょう。

睡眠の質も重要

良質な睡眠も免疫細胞の働きを高める効果があります。

◆良質な睡眠を得るためのポイント…

- ① 40℃程度のお風呂に10分間浸かる
- ② 夏期は室温を27〜28℃程度に設定し、エアコンを上手く活用
- ③ 冬期は就寝前に換気し、睡眠効率アップ
- ④ マットレスや布団などの寝心地のよい寝具の活用
- ⑤ 朝日を浴びることで睡眠リズムを調整

まとめ

新型コロナウイルスやインフルエンザの感染症予防のため、マスクや手洗いも大切ですが、免疫機能を高めることも重要です。

食事や睡眠など健康的な生活習慣が免疫力のアップに繋がる鍵となります。日々の生活を振り返り、よりよい習慣を積極的に取り入れていきましょう。

