



# 感染症の季節…免疫力アップの極意を身につけよう

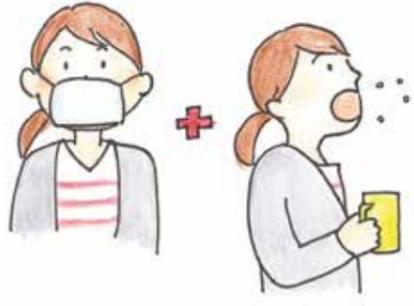
寒さが本格化してくると、同時にインフルエンザなどの感染症が猛威をふるいます。今回は、こうした感染症に負けない体づくりの基本について、詳しく見ていきましょう。

## 守る「粘膜免疫」と、攻める「全身免疫」

さまざまな病気をひき起こす細菌やウイルスなどの病原体、またアレルギー症状の原因となる物質が体内に入ること、体が不調を起こしたり、風邪などの感染症にかかりやすくなります。こうした病原体の感染から体を守る仕組みが「免疫」であり、目や鼻、喉をはじめとした体内のあらゆる器官で、絶えず免疫システムが働いています。

私たちの体内には、外敵の侵入を防ぐ「粘膜免疫」と、侵入した外敵と戦う「全身免疫」が備わっています。「粘膜免疫」は、目・鼻・口・腸管・膈・尿路などの粘膜にある免疫を指します。これらの粘膜組織は、病原体や異物の侵入口となるため、外敵を排除する防御システムが備わっているのです。

そして、病原体が「粘膜免疫」を突破して体内に侵入すると、「全身免疫」によって発熱や下痢などの反応が起こり、病原体を排除するために攻撃します。



この全身免疫には、病原体の侵入後、直ちに働く「自然免疫」と、周囲の免疫細胞に働きかけ、病原体を攻撃するよう指令を送る「獲得免疫」の2つがあります。獲得免疫には、侵入した病原体を記憶し、次に同じ病原体が侵入したときに即座に攻撃できるような、事前に備えるという大切な役割もあります。

## 免疫力が低下する主な要因とは

このように絶えず働き続ける免疫システムですが、現代社会においては、睡眠時間の減少や偏った食生活など、免疫システムが正常に働かない要因が増えているとも言われています。考えられる主な要因は、次の通りです。

**1. 睡眠時間の減少**  
睡眠不足によって「メラトニン」というホルモンが十分に分泌されないと、感染症に対する抵抗力や酸化機能が低下し、体の免疫力も下がってしまいます。

**2. 食生活の乱れ**  
免疫細胞や筋肉を作るために欠かせない栄養素のひとつがタンパク質ですが、多くの年代でタンパク質不足が問題視されています。また、腸内には特に多くの免疫物質が存在するため、腸内の環境を整えるために、野菜やきのこ類に含まれる食物繊維を適切に摂取する必要があります。

**3. 運動不足**  
日頃からあまり運動をしていないと、筋力が衰えるとともに、免疫細胞を体のすみずみに届ける血液やリンパ液の流れが悪くなり、体温の低下を引き起こします。

**4. 過度のストレス**  
過度のストレスによって交感神経が緊張状態になると、副交感神経とのバランスが崩れ、免疫細胞の働きが低下します。また、自律神経が乱れることで粘膜免疫の濃度が低下し、病気にかかりやすくなると考えられています。

## 免疫力アップの鍵は腸内にあり！

免疫力を上げるには、栄養バランスのとれた食事が不可欠ですが、特に腸内環境を整えることが非常に重要です。

腸内には全体の約6〜7割の免疫細胞が存在するほか、腸の運動をたすける善玉菌、

腸内で有害物質を作り出す悪玉菌なども多数存在しています。善玉菌は免疫細胞と協力して悪玉菌の侵入や増殖を防ぎ、有害物質を体外に排出するサポートしているため、善玉菌が多いと免疫力が上がります。そのため、腸内環境を整えて免疫力を上げるには、免疫細胞や善玉菌がよるこぶ栄養素を十分に摂取することが大切なのです。免疫細胞や善玉菌を活発化させ、免疫力を上げる栄養素には、ビタミン類(B・C・A・D)、ミネラル、タンパク質などがあります。これらを多く含む卵や乳製品、肉・魚介類、野菜、柑橘類などをバランスよく摂取するように心掛けましょう。

## 規則正しい生活を心掛けよう

そのほか、免疫力を高めるために、以下のことを心掛けると良いでしょう。

**1. 質の良い睡眠をとる**  
質の良い睡眠とは、途中で目覚めることなく朝まで安眠でき、日中に眠気が出ないような睡眠のことです。そのために、①毎日同じ時間に起床・就寝する②朝日を浴びる③朝食をしっかり摂る④寝る2〜3時間前に入浴を済ませるといったことを心掛けましょう。

**2. 運動や入浴で基礎体温を上げる**  
免疫細胞が正常に働く体温は36.5度程度であり、基礎体温が1度下がると、免疫力は30パーセント下がると言われています。一日10分程度の軽い運動で汗をかいたり、40度くらいのお風呂に浸かることで、体温が下がりにくいようにしましょう。

**3. ストレスを溜めない**  
過度なストレスを感じると、交感神経が緊張し、副交感神経とのバランスが崩れてしまいます。前述のように、自律神経の乱れは免疫力低下につながるため、上手にストレス解消をして、リラックスした状態を作ることが大切です。

免疫力アップを意識して生活することは、健康的なからだづくりにも、そのまま直結します。感染症が蔓延しやすい時期だからこそ、いま一度生活スタイルを見直してみたいかがでしうか。

## 腸内環境を整えて、免疫力アップ！

**ビフィズス菌と乳酸菌は違います。** ビフィズス菌の大きな特徴は、ヒトの腸内で最も多く棲んでいる善玉菌であること、そして殺菌能力のある酢酸を作ることです。ヒトの腸内では、1兆〜10兆個のビフィズス菌が棲んでいます。乳酸菌はその1/10000〜1/100以下にすぎません。

### ▶ おなか生き生きビフィズス菌

スティック1本(1.5g)当たり  
ビフィズス菌BB536  
100億個含まれています。  
ビフィズス菌BB536は  
生きたまま大腸まで届き、  
腸内での悪玉菌の増殖を  
抑えます。



- 内容量 / 1.5g×30本
- 形 状 / 粉末

### ▶ ビフィズス菌末BB536

スティック1本(2g)当たり  
ビフィズス菌BB536が  
500億個以上含まれています。



- 内容量 / 2g×30本
- 形 状 / 粉末

