



免疫力を上げよう？

「免疫力を上げよう」という言葉をよく見

聞きます。新型コロナウイルスを警戒しつつインフルエンザのシーズンを迎え、カゼを引くのも遠慮したい今日この頃。かからないようにしたいですね。でも『免疫力』って何やねん！』と思われたことはないでしょうか？大阪大学の仲野徹先生は近著(※)の中で、『免疫力』という言葉は、医学の専門用語としては、まず使われません。免疫というのは非常に複雑なもので、一つの「力」として測れるようなものではないからです。免疫力という言葉があまりによく使われるので、一般的になっているかもしれませんが、基本的には正しくありません。」と書いておられます。

免疫は多くの仕組みが複雑に絡み合って成り立っていて、ひとつひとつの働きが一時的に上がったりがったりする要因などはいくつかわかっています。しかし、それらが直接感染を予防する力になるわけではないのが難しいところですね。

生活習慣改善でできること

「かかりにくい身体をつくりたい」という時に確実なのはワクチン接種ですが、生活習慣でできそうなことを探したときに注目したいのは自律神経です。自律神経は、活動時に活発になる交感神経と休息時に活発になる副交感神経という逆の働きをする2つの神経からなり、互いにバランスをとることで身体の機能を調整しています。免疫反応も例外なく自律神経の影響を受けていますので、免疫がうまく働くように、自律神経を整えようというわけです。自律神経の働きを乱すのは、座りっぱなし、睡眠不足、飲み過ぎ、肥満、糖尿病などです。これらに心当たりがある方はぜひ改善を。「うーん、言われることはいつも同じか」という感ありですね。病気を予防する生活習慣は、案外共通事項が多いものです。

というところで「免疫力を上げたい」と言われた時には、「体を動かしてアルコールを減らして早く寝ましょう」とアドバイスしています。

予防の基本である、手洗い・

マスク・3密防止に加えて、生活習慣による身体のメンテナンスのお話でした。



一般財団法人 京都予防医学センター
健康づくりセンター 健康推進係

阿部 圭子

【※1】
仲野徹

「みんなに話したくなる感染症のはなし
— 14歳からのウイルス・細菌・免疫入門」
p111-112、河出書房新書、2020.8

