

11月ともなると風が日ごとに涼しくなってきます。

インフルエンザの季節も間近ですが、新型コロナウイルス問題もあり、今まで以上に体調管理に注意が必要です。今回は、感染による重症化を防ぎ、健康に過ごすための心がまえとして、免疫力に注目してみました。

## 生活習慣の中に潜む、免疫力低下の要因

免疫は、ウイルスなど有害な物質から体を守る仕組みのことで、体内に入ったウイルスと戦う力が免疫力です。免疫力の衰えは、ウイルスに対する抵抗力の衰えとイコールであり、さまざまな病気の原因ともなり得るのです。免疫力が低下する原因は一つではありません。

低下のリスクが高いとされるのは、高齢者、乳幼児、妊婦で、高齢者は特に免疫細胞そのものが減少したり、細胞の機能が衰えたりして、免疫力が低下しやすいといわれます。

また、強いストレスにさらされると、自律神経のバランスが崩れ、これも免疫力の低下の原因となります。他にも、疾患のない健康な人でも、食生活の偏り、生活時間の乱れ、疲労の蓄積、運動不足、喫煙、過度の飲酒などが免疫力低下の原因と指摘されています。

## では、免疫力を高める生活習慣についてみていきましょう。

食習慣を見直せば免疫力がグンと高まります。基本は、バランスのいい食事を心がけること。

免疫力が上がる成分としては、ビタミンAとともに働く亜鉛や、筋肉増強・血行改善などの効果も期待できるアルギニン。このほか、全粒穀物、緑茶、めかぶなども免疫力を上げるとされています。そして、忘れてはいけないのがビタミンD。免疫力を調整する働きがあると言われ、代表的な食品が干しいたけなのですが、ビタミンDは日光にあたることで体内で生成されるところに特徴があります。

人間の皮膚にはビタミンDになる前の「ビタミンD前駆体」があり、紫外線によってビタミンDになるのです。

感染予防のため外出を控える自粛生活の中でも、1日1回位の散歩をして直射日光にあたることをお勧めします。ビタミンDは魚介類、特に魚の皮に多く含まれるので、焼き魚、煮魚など、魚は皮を残さず食べたほうが良いでしょう。



## 適度な運動、質のいい睡眠を心がける

運動については「適度」という注釈がついて回りますが、では適度とは、どれくらいの運動を指すのでしょうか。

厚生労働省は次のようにまとめています。

・18歳～64歳 3メッツ(通常歩行)以上の運動強度を毎日60分

・65歳以上 強度を問わず、身体活動を毎日40分

3メッツには、洗車・窓拭き・階段の昇り降り、ペットの散歩など、日常生活で自然に行っている動きが多くあてはまります。

散歩やウォーキングを含め、64歳以下なら、体を動かしている時間が毎日60分を超えるように意識して暮らしましょう。

睡眠も重要なポイントで、「質のいい睡眠」の条件としてあげられるのが、床についてから30分以内に入眠できる、途中で目覚めることがない、朝スッキリ起きられる、目覚めた後スムーズに行動できる、などなど。

それには、就寝前に入浴して体を温める、食後2時間以内には寝ない、電気を消してからスマートフォンやタブレットを見ない、などを習慣づけるようにしてください。

## 笑うことで免疫力がアップする

意外に思うかもしれませんが、笑うことで免疫細胞である抗体が増加し、免疫力が高まるという研究報告もあります。

笑うことがストレス解消になるのは心理学的によく知られていますが、生理学的にも笑いのある生活は感染予防につながるのです。新型コロナウイルスの感染拡大で、外出も人と会うことも控える傾向にある昨今、家に閉じこもり、沈黙気味の生活をおくるのは得策とはいえません。

ZOOM等のWeb会議システムを使えば、離れた場所にいる友人・知人たちとコミュニケーションをとるのも簡単です。

適量のアルコールとともに、ほろ酔い気分で話に花が咲けば、自然に表情もやわらぐのではないのでしょうか。

また、笑いでひと役買っているのがWeb上の動画サイトです。検索すると、国内外の笑える動画がたくさんあります。

食事、運動、睡眠、そして笑い。説明してきた要素を生活習慣として取り入れ、

自然に免疫力が高まるような暮らしをしてみたいかがでしょうか。