

# 免疫力アップ! 寒い冬を乗り切ろう

健康情報コラム



## ●「免疫力」を保つために

なぜ今、「免疫機能」への配慮が重要なのでしょうか？

感染症の流行は社会活動全体に影響を及ぼします。医薬品供給が不安定になる現代において、感染予防の「自己防衛」として、意識と対策が重要です。その基盤は、体に備わる「免疫機能」です。

## ●「免疫機能」低下のサイン

「最近、どうも体がだるいと感じる」「季節の変わり目に体調を崩しやすい」。

皆様の中にも、このように感じる方はいらっしゃいませんか？かつては見過ごしていたかもしれない小さな不調も、実は免疫機能が低下している可能性を示す、一つのサインと考えられます。<sup>1</sup>

- 風邪をひきやすくなつた（以前よりも頻繁に体調を崩す）
- 回復に時間がかかる（一度体調を崩すとなかなか治りにくい）
- 慢性的な疲労感（十分に休息をとっても、疲れが残っている感じがする）
- 口内炎などができるやすい（粘膜の防御機能が弱っている可能性）

これらは、身体が発している何らかのサインとして捉えることが大切です。

## ●免疫機能に影響を与える、現代の生活習慣

免疫機能の低下には、さまざまな要因が関わっていますが、特に現代の生活環境においては、下記の2つの仕組みに影響を与えやすいと考えられます。

### 1. 自律神経のバランス（ストレス・寒暖差）

過度なストレスや疲労、また夏場の頻繁な屋内・屋外の移動による寒暖差は、自律神経に大きな負担をかけます。自律神経の乱れが続くと、ストレスホルモン「コルチゾール」が分泌されやすくなり、免疫細胞の働きを抑制し、「見回り」能力を低下させる可能性があります。<sup>23</sup>

### 2. 腸内環境の状態（食生活・ストレス）

腸は主要な免疫器官であり、多くの免疫細胞が集中しています。しかし、偏った食生活やストレスで腸内細菌のバランスが崩れると、腸のバリア機能が低下し、体内に物質が漏れ出して慢性炎症を引き起こすことがあります。これにより、免疫システムが本来の役割に集中できなくなり、ウイルスや細菌への対応能力が低下すると考えられています。<sup>4</sup>

## ●免疫機能を支えるための、積極的な取り組み

では、どうすれば免疫機能を健やかに維持できるのでしょうか。まずは日常生活の中で実践できる、積極的な取り組みによって、免疫システムを支える基盤を整えましょう。

## 1. 食事（腸内環境への配慮）

健康な体を維持する基本の一つは、やはり日々の食事です。特に腸内環境を良好に保つために、以下の3つの栄養素をバランスよく摂ることをお勧めします。<sup>5</sup>

- **タンパク質：** 免疫細胞や抗体など、体を作るための「重要な材料」です。肉、魚、卵、大豆製品などを毎食適量取り入れましょう。
- **ビタミン A・C・E：** 免疫システムが円滑に作動するための「潤滑油」のような役割を果たします。緑黄色野菜、果物、ナッツ類などから摂取しましょう。
- **食物繊維・発酵食品：** 腸内に棲む有用な細菌の「栄養」となり、その活動を助けます。具体的には、野菜、きのこ、海藻類、ヨーグルト、納豆、味噌などの発酵食品があげられます。

## 2. 運動と入浴（体温の維持）

体温が適度に上昇すると血流が良くなり、免疫細胞が活発に体内を循環しやすくなると言われています。シャワーだけでは済ませがちな方も、時にはぬるめのお湯に10分以上浸かり、体の深部体温を上げることを試してみてはいかがでしょうか。また、ウォーキングやストレッチなどの軽い運動も有効です。<sup>6</sup>

## 3. 睡眠（免疫機能の維持・調整）

睡眠は、単に体を休ませるだけの時間ではなく、日中に得た感染症の情報などが免疫細胞によって整理される時間とも言われています。睡眠時間が短いと風邪をひきやすくなります。<sup>7</sup>

就寝前の過度な食事や飲酒、カフェイン摂取、そして入眠前のスマートフォンなどの強い光を避け、ご自身に合った規則正しい生活リズムを整えましょう。

### ● 感染リスクを低減させるための、環境整備

体质を整えると同時に、ウイルスや細菌に触れる機会そのものを減らすための環境整備も大切です。特に職場など、人が集まる場所での配慮が求められます。

- **環境整備（換気・加湿）：** 換気は60分ごとに5分程度行うことをおすすめします。空気が乾燥するとウイルスなどが空気中を漂いやすくなるため、加湿器などで湿度を50%程度に保ちましょう。
- **物理的配慮と柔軟な勤務形態：** 人との物理的な距離を適切に確保したり、テレワークや時差出勤制度を活用したりして、オフィス内の人口密度そのものを低減させましょう。
- **組織文化（無理せず休む雰囲気）：** そして大切なことの一つに、発熱や咳などの症状がある場合に「気兼ねなく休む」ことを推奨する組織文化が挙げられます。「多少の体調不良なら出社する」という習慣が、結果として組織全体のリスクを高める可能性があることを、皆様で共有認識として持つことが望まれます。

### ● まとめ

免疫機能は、日々の生活習慣や環境によって影響を受ける「管理可能な体の仕組み」の一つと言えるでしょう。ご自身の体調を整えるための「積極的な取り組み」と、感染リスクそのものを減らすための「環境整備」。これらをバランスよく実践し、皆様ご自身の健康維持に役立てていきましょう。

注※本コンテンツは、当社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用いたることは可能ですが、当社の許諾なしに、本コンテンツに変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。