

えにわ 感染対策チームだより Vol.13

今のうちに感染対策 ～自分の免疫機能を上げよう編～



そもそも「免疫(めんえき)」って何? ワクチンとの関係は?

免疫(めんえき)とは、細菌(さいきん)やウイルスから、からだを守ってくれている防御(ぼうぎょ)システムのことです。自分の成分ではないものを攻撃する、というのが免疫の役割です。私たちは、生まれたときから持っている「自然免疫」と、自然免疫ではまかないきれない時に「獲得免疫」を作り出します。この「自然免疫」と「獲得免疫」が連携することで守られているのです。

「疫(えき) (病気) から「免(めん)」 (まぬがれる) ことが免疫



新型コロナワクチンの接種は「獲得免疫」です。あらかじめ、ワクチン接種することで、ほとんどの人に、強いコロナウイルスに対する免疫が得られます。この免疫は、新型コロナに感染して得られる「自然免疫」よりも強い免疫と言われています。

こうして、コロナウイルスが体内に入ろうとした時に、身体から排除させ、感染を防ごうとしてくれるのです。

免疫「力」ってなあに?

免疫に「力」があるわけではありません。人のからだは、細胞ごとに違う機能を使って病原体を攻撃できるようになっているので、免疫というものに力があるわけではなく、正しくは「**免疫機能を強化する**」ということになります。

その、「免疫機能」は体の中のリンパ球(T細胞、B細胞がある)など、たくさんの細胞が関わっています。中でも、獲得免疫のうち主要な免疫細胞であるT細胞は、胸腺という組織から供給されます。胸腺は20歳をすぎると急激に萎縮するため、新しいT細胞の供給が減っていきます。そうすると、すでに持っている免疫記憶を頼って獲得免疫の機能を動かしているような状態になります。このT細胞の機能低下が、免疫力の低下に大きく関わっているのです。

普段の暮らしの中で免疫機能を強化するには?

免疫機能をアップして、さまざまな病気にかからないようにするためには、免疫機能を正しく機能させ、病原体に対する抵抗力を維持することが必要となります。そのためには、日常生活の中に次のような事柄を取り入れていきましょう。

1) まずは「食」**バランスのよい食事**が基本

主食・主菜・副菜には多種多様な食品を取り入れて、多くの栄養素を摂取しましょう。塩分過剰を防ぐため汁物は1日1杯までにしましょう。



2) **適度に体を動かそう**

ウォーキングや軽いジョギングなどの適度な運動は体の中のさまざまな機能を高めます。激しい運動やトレーニングは、一時的に免疫機能に関わる機能が低下するといわれていますので、無理のない程度の運動を続けていくように心がけましょう。



3) 「**笑い**」はストレスをへらします



ストレスと密接な関わりのあるのが自律神経で、交感神経と副交感神経という2つの神経から成り立っています。免疫機能を強化するには副交感神経を優位に働かせるために、身体と心をリラックスした状態に保つことが効果的です。「楽しいことをする」「笑う」など、心が解放されるようなことが大切です。

4) 体を休ませる**十分な睡眠**をとろう

十分な休養で体と心を休ませることは、副交感神経の働きを優位にすることにも役立つので、疲れたなと思ったら十分に休養(睡眠)を取るのが、免疫機能を維持させていくこととなります。

監修: 社会医療法人 北農会理事長 近藤 英輔
文責: 診療看護師 樋口 秋緒



えにわ感染対策チーム こびりんず
代表 樋口 秋緒 (恵み野訪問看護ステーション「はあと」)
問合せ先 連携センターりんく (恵庭市在宅医療・介護連携支援センター)
☎ 0123-36-0101