

Withコロナを 免疫力で乗り切ろう

新型コロナウイルスに関して、ワクチン開発が始まり、重症化のメカニズムやマスクの効用など少しずつ解明されてきていますが、新型コロナウイルスとの戦いは当面続きそうな気がいたします。

そこで、新型コロナウイルスに負けないために、賢く感染リスクを避け、With コロナの新しい生活様式を送ることに加え、私たち人間が誰しも持っている免疫力を味方につけることを提案したいと思います。題して「With コロナを免疫力で乗り切ろう」。特に、近年、注目されている「粘膜免疫」の働き、その働きを高める方法についてお話しします。

免疫は、「ウイルスや細菌の侵入から私たちの身体を守る」役割を担っています。免疫には二つのステップがあります。まず、体内へのウイルスや細菌の侵入を防ぐために防御システムの「粘膜免疫」が働きます。このシステムが破られたとき働くのが「全身免疫」で、これは侵入した病原体と戦う攻撃システムとなります。特に、「粘膜免疫」は、近年、感染予防の観点から注目されています。口腔から肛門までの粘膜は、体内にありながら外界とつながっているため「内なる外」と言われ、病原体の侵入口になります。この侵入口は、スライドの図のように全身に分布する広大な粘膜であり、粘膜バリアとして感染予防の働きを担います。円グラフのように、免疫力を発揮する細胞の7割は腸内の粘膜に集中し、中でも小腸が大きな役割を果たしています。

「粘膜免疫」では、免疫グロブリン IgA が感染防御の立役者となり、ムチンと協調しながら病原体を捕獲し、活性化を図り、糞便などとともに排出します。ムチンとは、粘膜の表面を覆っている粘液のことで、粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぎ傷ついた粘膜を修復する働きを持ちます。また、IgA とムチンが捉えたウイルスを体外に排出するためには、線毛の輸送機能が重要で、ここに水分が必要となります。粘膜は、湿っている状態で機能を発揮しますから、冬期間の乾燥には加湿や水分摂取など対策が必要です。マスクは、鼻粘膜の加湿に一役果たしていることになるでしょう。

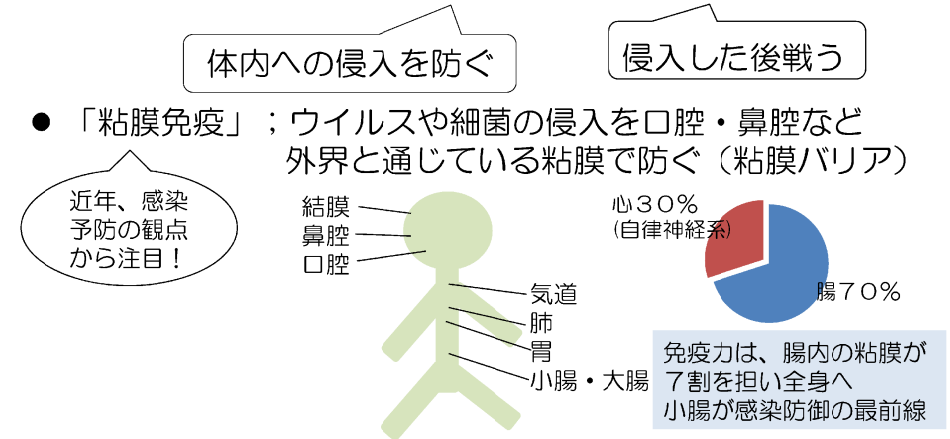
免疫を高める方法について触れます。ここにあげた5項目は、どれも即効性や持続性があるものではなく、日々の生活の中で取り組んでこそ自分もっている免疫力を味方につけることができます。特に、冬期間では体温の低下を防ぐことが肝要です。また、多くの免疫力を持つ腸の働きを健やかにするために「腸活」しましょう。新型コロナの感染を恐れるあまり、過度の外出自粛は「我慢」というストレスをため込みかねません。密を避け、ときに外の空気を取り込みましょう。

最後に、新型コロナウイルスへの感染や重症化リスク、免疫や治療の問題など、気がかりなことがある場合は、信頼のおける公的機関（下記に記載）のサイトから正しい情報入手しましょう。

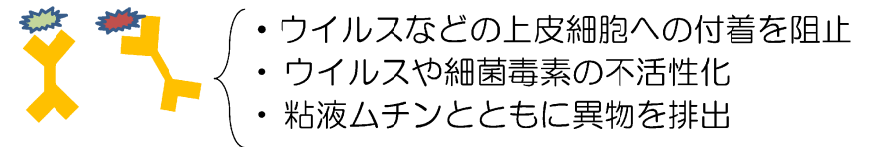
厚生労働省、国立感染症研究所、日本医師会、米国疾病予防管理センター

日本癌治療学会・日本癌学会・日本臨床腫瘍学会（3学会合同）「新型コロナウイルス感染症とがん診療について（患者さん向け）Q&A

- 免疫の役割；ウイルスや細菌の侵入から身体を守る
2ステップの機能；「粘膜免疫」 → 「全身免疫」



- 「粘膜免疫」の働き；捕まえて、不活性化、外に出す
→ IgA（免疫グロブリン）・ムチン・水分が重要



- 免疫力を高める方法

笑い	IgAの上昇など免疫があがる
体を温かく保つ	体温が1℃下がると免疫力・代謝も下がる
食事 「腸活」で腸内フローラを整える	発酵食品；ヨーグルト、キムチ、納豆、チーズ、甘酒みそなど 食物繊維（腸内細菌の餌）；1日に18～19g バランスよく；悪玉菌を増やす肉食に偏らないよう 「一度に沢山」「たまに」ではなく継続が重要
運動・睡眠	賢くリスクを避け外出。心地よいと感じる程度の運動を。質の良い睡眠で成長ホルモン、メラトニン↑