

免疫の仕組み

藤田医科大学ばんだね病院 脳神経外科 教授

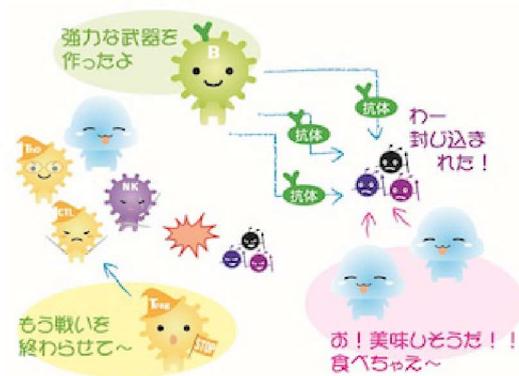
加藤庸子

免疫力が下がる原因にはなにがある？

私たちの体内で感染症にかからないよう重要な働きをしてくれている免疫。例えば普段かからないような感染症にかかったり風邪をひきやすくなったりする場合には免疫力の低下が関係しています。この免疫力はなぜ低下するのでしょうか。



自然免疫チーム



獲得免疫チーム

免疫力が低下する原因は多岐にわたります。免疫力が低下する最もハイリスクな方が高齢者、乳幼児、妊婦です。特に高齢者は加齢に伴い、免疫細胞が低下したり新しく作られた免疫細胞の機能が低下したりするため、免疫力が落ちます。年を重ねると風邪をひきやすくなるのもこの加齢による免疫機能の低下が原因とされています。

また強いストレスは自律神経のバランスを崩し、免疫力の低下につながるといわれています。睡眠時間も同様に免疫力低下につながる原因であり、**とある調査によると 7 時間未満の睡眠時間の人は、8 時間以上の人に比べて約 3 倍風邪にかかりやすかった**という結果が出ており、睡眠は免疫力低下に関係しているということが分かっています。他にも健康な方の免疫力が低下する理由として食生活の偏りや生活時間の乱れ、疲労、運動不足、喫煙、ストレス、過度の飲酒が挙げられています。



また、がんによる化学療法を受けている方、糖尿病や HIV など免疫力を低下させる病気にかかっている方も免疫力が低下してしまいます。



免疫力を高めるために大切な日々の習慣は？

それでは、免疫力を高めてウイルスや細菌の感染から身を守るために日常生活の中でできることはあるのでしょうか。

まず、日常生活の中で最も見直しやすいのが食生活です。バランスのとれた食事を心がけることが重要です。免疫力が上がる成分としては、ビタミン A と共に働くことで免疫力向上の効果がある亜鉛、成長ホルモンの分泌を促進し、免疫機能の向上のほか、「筋肉増強」、「血流改善」、「精神的・肉体的に強化」、「男性機能の改善」などの効果も期待されています。

また、免疫細胞が多くいるところは小腸ともいわれています。小腸と大腸を合わせると体内の約 50%の免疫細胞が存在しているともいわれています。ですので、腸内環境を整えることが免疫力を高めることにつながります。そのため、乳酸菌も免疫力を上げる食品として注目されています。また、食物繊維を多く含む食材を摂り、腸内環境を正常化させるのも免疫力を高める食生活として注目されています。



次に日常生活に取り入れたいのが適度な運動習慣です。汗を軽くかく程度の適度な運動は運動する日数が多いほど風邪をひく日数も少なく、重症度も低いという研究結果が出ています。ですが、運動強度の強いハードな運動をし過ぎると逆に免疫力が低下

するといわれているため、無理のない範囲内での運動を日常生活の中に適宜取り入れていきたいものです。

さらに体を温めることも免疫力を高める効果が期待されています。

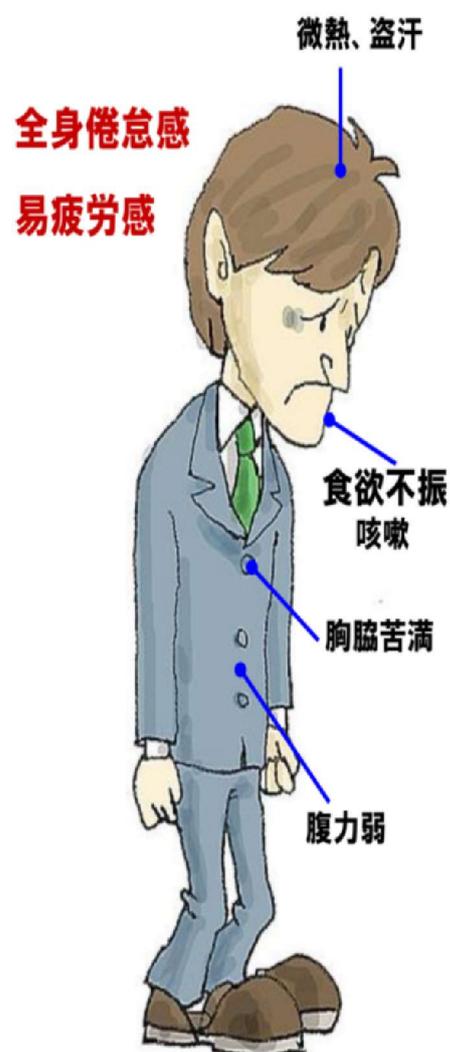
特に、腸がある腹部を温めることで免疫細胞の数が増えるという結果も出ています。湯たんぽなど汗をかかない程度のじんわりと身体を温めるグッズを日常生活に積極的に取り入れていきたいものです。

補中益気湯の使用目標

比較的体力の低下した人が、全身倦怠感、食欲不振などを訴える場合に用いる。

- 1) 虚弱体質、結核症などの慢性疾患で上記症状を呈する場合。
- 2) 術後、病後、産後、高齢者の虚弱(フレイル)などで衰弱している場合。
- 3) 咳嗽、微熱、盗汗、動悸などを伴う場合。

監修:大塚恭男、花輪壽彦



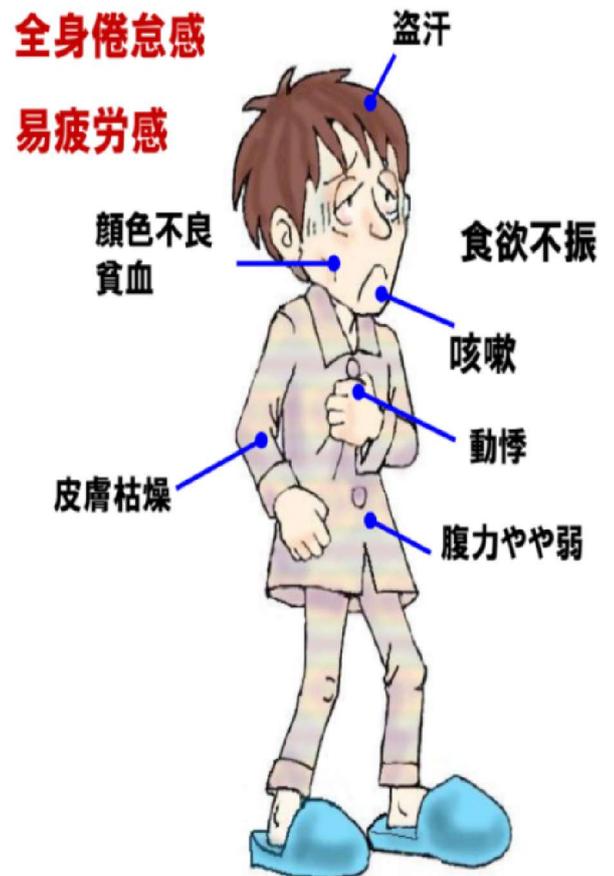
漢方薬の効用

“人參養栄湯”の使用目標

病後・術後あるいは慢性疾患、高齢者の虚弱(フレイル)などで疲労衰弱している場合に用いる。

- 1) 全身倦怠感、顔色不良、食欲不振などを伴うことが多い。
- 2) 慢性疾患で、微熱、悪寒、咳嗽などを伴う場合。

監修:大塚恭男、花輪壽彦



疲労・虚弱(フレイル)の漢方治療ABC

〈監修〉荒井秀典 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 理事長
谷川聖明 谷川醫院 院長

症状 体力(証)		疲労、食欲不振	精神不安、不眠	痛み、脱力感
		弱い	 <p>ホチュウ イツ キ トウ [41] 補中益気湯 病後の体力増強、 微熱*、盗汗*</p>	 <p>カ ミ キ ヒ トウ [137] 加味帰脾湯 貧血、神経症、 心悸亢進*、微熱*</p>
(虚証)	 <p>リツ クン シ トウ [43] 六君子湯 胃腸機能低下*、膨満感*</p>		<p>ゴ シャ ジン キ ガン [107] 牛車腎気丸 腰部および下肢の冷え*、 排尿異常* (しびれ、むくみが 八味地黄丸より 顕著)</p> 	
きわめて弱い	<p>ニンジンヨウエイ トウ [108] 人参養栄湯 貧血、ねあせ、冷え、 顔色不良*、 微熱*、咳嗽*</p> 	<p>キ ヒ トウ [65] 帰脾湯 貧血、精神不安*、心悸亢進*</p>		

*〈参考:証に関わる情報〉 使用目標=証 監修:大塚恭男、花輪壽彦