

■外部からの病気には、自然免疫と獲得免疫で防衛

多発しているコロナ禍で、死者は別にして感染者から状況を聴いてみると、同じ職場にいたのに、かなり重症で入院した人、症状が軽く自宅待機だった人、全く無症状だった人など様々です。軽いクシャミが数回出ただけで、勉強になったと笑顔の人もいました。どうしてそんなに違うのかと不思議に思い、詳しい関係者に尋ねると、ほぼ全員が「免疫力の差」と答えます。それには高齢者であることのほか、心臓病、呼吸器疾患、糖尿病などの基礎疾患があるかどうかも要因のようでした。そこで日常的によく使われる免疫とは何かについて説明します。

人間は一見元気そうに見えても、体内では毎日のようにガン細胞が発生したり、外部からは細菌やウイルスが侵入してきたりと、病気の標的にされています。そうした外敵に対し、内部から監視して撃退を図るのが免疫で、言葉を替えると“自己防衛システム”のことなのです。

その免疫には、元々備わっていて初回攻撃が担当の「自然免疫」と、1度入ってきた病原体を再度追い払う「獲得免疫」の2種類があります。ガードマンやお巡りさんのような役割をする自然免疫は、侵入してきた病原体（抗原）に対抗して抗体を創り、白血球などのパワーを借りて最初の攻撃をします。最も強力なのは、名前を聞いたことはあると思いますが、リンパ球の1種のNK細胞です。NKとはナチュラルキラー、つまり「俺様は生まれつきの殺し屋だぞ」と誇示しているのです。

しかし同じ種類の抗原が再侵入してきた際は、自然免疫ではもう対処できません。獲得免疫が登場し、速やかに支援の仲間たちと協調体制を築き、リンパ球の1種のB細胞、T細胞などを総出動させます。ハシカなどは1度感染すると2度とかわらないのは、この2段攻撃のおかげと言えます。

■生活習慣を見直し食事の改善などでパワーアップを

免疫力は生まれつき備わったものですが、歳を重ねると風邪をひきやすくなるように低下していきます。殺し屋のNK細胞でさえ、30歳になると徐々に弱まり始めます。一般的にハイリスクとなるのは、まず加齢で免疫力が低下した高齢者、そして先述の基礎疾患による病人や、妊婦、乳幼児などが、次なる要注意者です。

一方で、免疫力は食事の内容や運動の有無など

に大きく左右されることが分かってきました。また現代病と言われるストレスには減法弱く、リラックスすると免疫細胞が活性化するという特性のあることも明らかになりました。

要約すると、免疫力は生活習慣の影響が非常に大きいので自分の日常生活を仔細にチェックすれば、その強化はさほど難しくはないこととなります。ではどうするかは、「食・動・眠・浴・笑」に気を付けること。一文字でもお分かりでしょうが、順番に食事、運動、睡眠、入浴、笑い、です。

最も大事なのはバランスのとれた食事です。5大栄養素は元より、野菜をたっぷり、ヨーグルトなどの乳製品、味噌、納豆、キムチなどの発酵食品、果物もお勧めです。次に運動は毎日が望ましいので過激なものは避け、ウォーキングで十分です。さて睡眠は個人差が大きいので時間数は控えますが、免疫細胞は睡眠中に活性化することを肝に銘じ、快眠を心がけてください。入浴は毎日、少しぬるめのお湯に20～30分ほど浸かり、全身を心地よく温めましょう。快眠も誘導するはずで

最後の笑いは、心の健康をもたらす無料の薬です。先述のNK細胞を短時間で活性化するほか、笑えば必然的に腹式呼吸になるので全身の血行が良くなり、肌もきれいになります。江戸時代に生まれた「笑う門には福来る」の格言は今も健在で、酒は百薬の長をもじって、「笑いは千薬の長」とも言われます。

コロナ対策も基本的には以上の心得で十分ですが、専門医によるとコロナの初期症状は風邪やインフルエンザに酷似しています。疲れなどが続いてコロナを心配する人は多いようですが、感染者でも基礎疾患がなくて普段は健康であれば、ほとんどが軽症か中程度の症状で回復します。テレビでよく放映される味覚障害、臭覚障害はほんの一部とのことでした。

もう一つ、イギリス、ブラジルなどではコロナウイルスが変異して、感染力が強いと問題視されていますが、日本での予防策はワクチン接種も始まるし、現在の三密回避、マスク着用、うがい励行で十分だそうです。2020年1月、中国・武漢市で発した新型コロナウイルスの死者は世界で9,400万人を超えました。しかし日本人の死者は4,420人と別格で少ないのは、「マスク着用が徹底しているからでは」が、海外のコメントです。

筆者紹介

大谷克弥（おおたに・かつや）

医療ジャーナリスト。東北福祉大学講師。日本医学ジャーナリスト協会会員。読売新聞社出身、在職中に長期連載「医療ルネサンス」を創設。現在はフリーで、著作、講演活動などに従事。