

DR. YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや
病気の予防方法をお伝えします。

今月の
テーマ

ビタミン補給で免疫アップ
コロナに負けない身体作り

緊急事態宣言が解除され、一時は落ち着いたように思われた新型コロナウイルス感染症が、都心部を中心に、再び各地で広がっています。第二波の恐れもあり、今まで以上に個人が感染拡大防止に努める必要があります。そんな中、免疫機能を向上させることに注目が集まっています。感染症や異物から身体の健康を守るために、大きな役割を果たしている「免疫」。今回は、免疫の仕組みや、免疫機能向上に効果的なビタミンについてお話しします。

免疫とは

免疫とは、自分の身体とそれ以外の異物を識別することで、異物が体内に侵入した場合、それを排除する働きのことです。身体が持つ重要な防御の仕組みであり、「自然免疫」と「適応免疫（獲得免疫）」に分けられます。「異物」とは、細菌やウイルスなどの病原微生物、がん細胞や他人から移植された臓器などを指します。「自然免疫」とは、生まれながらに備わっているもので、病原体が侵入すると、骨髄内にある好中球と単球がそれらを食べて処理します。「適応免疫」とは、一度感染した病原体を記憶し、同じものには感染しないようにその病原体を見極めて排除する仕組みです。

免疫機能低下の原因

免疫機能が低下する原因は様々で、低下しやすいのは高齢者・乳幼児・妊婦です。特に、高齢者は加齢に伴い免疫細胞の数や働きも低下するため、感染症にかかりやすく、重症化しやすいくなります。また、糖尿病やHIVなどの免疫機能を低下させる持病がある方や、抗がん剤治療中の方も、薬剤によって白血球が減ってしまうなど、病気のせいで免疫が低下しやすい方もいます。健康な人の免疫機能が低下する要因としては、強いストレスや睡眠不足、食生活の乱れや疲労、運動不足、喫煙、過度の飲酒が挙げられます。コロナ禍の今こそ、免疫維持のために生活習慣を見直すことが必要なのではないでしょうか。

注目のビタミンD

最近、免疫機能向上やがん予防などへの効果が期待できるとして、ビタミンDが注目されています。ビタミンDは、ウイルスの生存率を下げ、物質の産生を助けたり、急性炎症を引き起こす物質を減少させる等の働きにより、感染症のリスクを下げる可能性がありますとの研究結果も発表されています。新型コロナウイルス関連死の原因として「急性呼吸窮迫症候群」（感染による炎症のために肺に水が溜まり、呼吸ができなくなる状態）が挙げられますが、これはビタミンD欠乏症が原因となることが分かっています。ビタミンDは、食べ物から摂取する他に、日光を浴びると人間の皮膚で作られる特徴があります。夏は木陰で30分過ぎず程度が一日の目安です。



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

コロナ禍での猛暑を迎え、コロナ対策に加えて熱中症対策をしなければいけない季節到来となっています。本来なら暑い夏は、ウイルスは弱体化すると思われていたのが、新型コロナウイルス感染者は増加傾向にあります。しかしながら、3月末の「未知のウイルス」といった手探りの状態とは異なり現在は抗ウイルス薬や抗炎症薬など重症化させない為の治療方法も分かってきました。いたずらに恐れず、かつ気を緩めず当たり前の対策をしながら、生活を楽しむ余裕も必要だと思っています。ウイルスとの闘いは免疫力の闘いでもありません。気持ちにちょっと余裕を持ちながら免疫力を上げるニューノーマルな生活様式を皆で目指していきたいと思います。

免疫機能アップ！ 意識して摂りたいビタミン

ビタミンD

カルシウムとリンの吸収を促進し、骨の形成と成長を促進する。免疫を向上させ、糖尿病予防、発がん抑制にも効果がある
魚、レバー、鶏卵、干しいたけ、きのこ、海藻類などに多く含まれる。食事から摂取する以外に、日光を浴びることで、紫外線により皮膚で合成することができる。

ビタミンE

強力な抗酸化作用、免疫細胞活性化作用、血行促進作用がある
植物油、うなぎ、アーモンド、アボカド、緑黄色野菜（かぼちゃ・モロヘイヤ）などに多く含まれる。たんぱく質や脂質と一緒に摂ると効率よく吸収できる。
活性酸素から身体を守る代表的な抗酸化物質。免疫細胞を活性化させる。ビタミンAやCと一緒に摂ることで、より高い抗酸化作用が得られる。

ビタミンA

皮膚や粘膜の強化作用、免疫向上作用、抗酸化作用、免疫細胞活性化作用がある
レバー、牛乳、バター、チーズ、卵黄などに含まれる。食物の中にはβカロテンとして存在し、脂質と一緒に吸収される。
タンパク質と共に喉の粘液材料になる。白血球の増殖を促して免疫力を高める働きも。

ビタミンC

強力な抗酸化作用、免疫増強作用、鉄の吸収促進作用による貧血予防効果がある
レモン、いちご、キウイ、柿、ブロッコリー、イモ類、青菜などに多く含まれる。熱や光に弱く、調理中に失われやすいビタミンなので、鮮度の良い食材を新鮮なうちに食べることが効率よく摂取するポイント。一度に沢山補給しても、体内に蓄積されず、吸収できなかった分は体外に排出されてしまうため、効果を持続させるためには毎食補給することが重要。
コラーゲンを合成し、ウイルスの増殖を阻止するインターフェロンの生成を促進する効果も。



SHINKOKAI 医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274