

意外と知らない感染症予防 キーワードは免疫力!!

世界的に大流行している「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）」は、未だ感染拡大の衰えを見せません。また、これから冬に向けての寒い時期には、新型コロナウイルス感染症に加え、風邪や季節性インフルエンザの同時流行も懸念されています。感染症予防について学び、今まで以上に感染症対策に努めていく必要があります。

今回は、感染症との向き合い方について、高知大学医学部家庭医療学講座特任教授の佐野 潔先生にお話を伺いました。

この先生に聞きました!

さの きよし
佐野 潔 先生



1978年、川崎医科大学卒業。
日本プライマリ・ケア連合学会指導医、
米国家家庭医学会認定フェロー、
高知大学医学部家庭医療学講座 特任教授、
ミシガン大学客員臨床教授、
トマスジェファソン大学客員教授、
米国財団法人野口医学研究所 理事長

Q. そもそも感染症とはどういう病気なのでしょう？

A. 感染症とは、病原体となる微生物、ウイルスや細菌が主なものですが、これらが身体に侵入することで引き起こされる病気です。

Q. 免疫力アップのためには、具体的にはどうしたら良いのでしょうか？

A. 常識的な話にはなりますが、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、そして適度な運動です。手足が冷えると血行不良となりウイルスが増殖しやすくなるので、身体はなるべく冷やさないようにしてください。また心理的なストレスを避けること。辛いことがあって落ち込んでいると、風邪をひきやすいということがあります。ストレスが細胞の活性化を妨げるかもしれません。

Q. 感染しないために最も大切なことは？

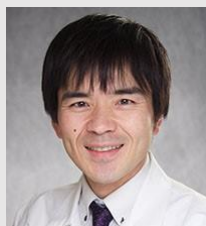
A. とにかく感染経路を断ってウイルスや細菌が、身体の中に侵入しないようにすることです。では身体のどこが入り口になるかというと、粘膜です。口の中や鼻の中、また忘れがちなのが目です。皮膚の表面からは侵入しないけれど、傷口があるとそこから身体の中に入ってしまうので、手洗いやうがいをして物理的に洗い流すことで、ウイルスや細菌の数を減らすことができます。

Q. 免疫力を高めて感染症を予防するために、漢方薬やサプリメント等を使用することについてはどうお考えでしょうか？

A. 漢方医学というのは、膨大な臨床経験の積み重ねに基づく学問です。個人の状態や症状に合った薬を総合的に組み合わせたものが漢方薬なので、専門家の正しい見立てによって処方されたものなら効果があると思います。サプリメントについても、自分に合ったものを自分で適切に判断できれば良いけれど、それも難しい。そんな時は、自分の健康状態や日常生活を日頃からよく把握している、かかりつけのお医者さんに相談すると良いですよ。

免疫力を高めるためには

この先生に聞きました!



鈴木 啓之 先生

三重県出身。
2005年、三重大学医学部卒。
神戸市立医療センター中央市民病院、
堺市立総合医療センター、沖縄海軍病
院、亀田総合病院を経て、2017年よ
りアイオワ大学感染症科フェロー。現
在は感染症科スタッフとして勤務中。

免疫力を高めるためには、栄養バランスのとれた食生活、睡眠を含めた身体の休養、体を温める、よく笑う、適度な運動などが有効です。

また、免疫細胞の研究が進むにつれ、近年では**腸内環境**についても注目されるようになりました。腸は食べ物だけではなく病原菌やウイルスに接触する危険性が高い場所なので、免疫細胞が集結しています。その数は、**体中の免疫細胞のおよそ7割**にもなると言われており、**腸内こそが免疫力を高める重要な器官**なのです。

腸管の免疫力を高めるには、野菜や海藻、豆類といった食物繊維を多く含む食事を摂ると、酪酸と呼ばれる物質が腸内で増加し、粘膜の免疫力を高めたり、腸の炎症をおさえたりする働きがあると言われています。その他にも、ヨーグルトや味噌に多く含まれる乳酸菌を摂ることで、自然免疫の中でも重要な働きをするNK細胞（ナチュラルキラー細胞）が活性化し、免疫力アップにつながると考えられています。

腸内環境を整える免疫力アップレシピ

管理栄養士
ヘルシーメモ



木暮 貴子

野口医学研究所
管理栄養士

ポイント①

ヨーグルトは腸に良い影響を与える「**善玉菌**」を含むプロバイオティクスの食品です。ヨーグルトを食べることで直接腸内に生きた善玉菌を補い、腸内環境の改善効果をもたらします。

ポイント②

きな粉やアボカドは、「**オリゴ糖**」や「**食物繊維**」が豊富に含まれているプレバイオティクスの食品として、腸内細菌の餌となり良い腸内細菌を増やす働きをします。また、アボカドにはフリーラジカルと呼ばれる物質によるダメージから体を守る抗酸化物質のビタミンEが含まれている為、美容効果も期待できます。

ポイント③

プロバイオティクスとプレバイオティクスの両面からのアプローチで、腸の健康度を効率よく高めます。

ヨーグルトとアボカドのプディング きな粉のソース

プレーンヨーグルトと栄養価の高いアボカド、きな粉から作るソースの3層からなるプディングです。
一緒に食べると3層それぞれの個性的な味わいが不思議と調和する、おもてなしにもぴったりのデザートです。



材料（プリンカップ4個分）

<アボカドの層>
アボカド 1/2個
牛乳 150ml
砂糖 30g
板ゼラチン 3g（1枚1.5g）

<ヨーグルトの層>
プレーンヨーグルト 150g
砂糖 30g
牛乳 80ml
板ゼラチン 3g（2枚1.5g）

<きな粉のソース>
きな粉 30g
牛乳 150ml
はちみつ 50g

野口くん
野口医学研究所
イメージキャラクター



酵素+乳酸菌

内容量：30g(120粒) 1日の摂取目安：4粒
メーカー希望小売価格：1,980円(税抜)

90種類の野菜・野草、玄米を酵素によって発酵させ、さらにビフィズス菌、有孢子性乳酸菌を配合しました。食事だけではなかなか摂ることができない活きた乳酸菌、活きた酵素で健康が気になる方を応援します。

管理栄養士のヘルシーコメント

たくさんの食材が一度に摂取できるということで人気になった植物発酵エキスに加え、乳酸菌と食物繊維が配合されている腸活サポート製品です。



おとなの肝油ドロップ

内容量：120粒 1日の摂取目安：1〜3粒
メーカー希望小売価格：1,480円(税抜)

大人には懐かしさを、子どもには新しい美味しさを。本物のサメ肝油エキスや葉酸、乳酸菌を配合することにより、お子様から高齢の方までの総合的な栄養補給や免疫力の強化にフォーカスしました。

管理栄養士のヘルシーコメント

サメ肝油エキスには、脂溶性ビタミンの補給以外にも、免疫力を高める力があります。昔ながらの良さと、現代に本当に必要なものを取り込み、懐かしくて新しい「肝油ドロップ」を作りました。歯にも付きにくい、美味しいオレンジ味です。



赤霊芝

内容量：84g(240粒) 1日の摂取目安：8粒
メーカー希望小売価格：2,980円(税抜)

霊芝は高湿度の山地の樹木や切り株に自生するマンネンタケ科の担子菌類のキノコで、β-グルカンを含んでいることで注目を集めています。近年日本でも注目されています。

管理栄養士のヘルシーコメント

霊芝は古代中国では不老不死の妙薬とまで言われていたそうです。特に赤い霊芝は食物繊維の一種で免疫力を上げる効果が期待されるβ-グルカンの量が多いと言われています。





アルツマイナーPRO

内容量：90粒 1日の摂取目安：3粒
メーカー希望小売価格：8,000円(税抜)

主要成分表示（3粒中）

フェルラ酸：300mg

ノビレチン：1mg

イチョウ葉エキス末：5mg

ガーデンアンゼリカエキス末：80mg

葉酸：400 μ g

DHA：1.12mg

冴えをサポートする成分のフェルラ酸、ノビレチン、ガーデンアンゼリカ抽出物、サラサラ成分のイチョウ葉、葉酸、DHAの選び抜かれた6つの成分を配合しました。
冴えた毎日を送りたい方におすすめの商品です。

この商品の詳細は「野口医学研究所公式通販ショップ」へ
<https://noguchi-co.com/alzminorpro/lp/>

株式会社野口医学研究所とは

国際医学交流と教育を支えるための収益事業として、「美と健康」に関連するサービスの提供や、健康関連商品の製造・販売を行っています。

その収益金の一部は、米国財団法人野口医学研究所を通じて、医師や看護師、薬剤師、管理栄養士など、医療従事者の国際医学教育と交流活動の資金に充てられます。

“患者優先の医療を目指して”



美健 JUMP!

びけんじゃんぷ!

株式会社野口医学研究所がお届けする健康WEBマガジン

あらゆる症状のお悩みに専門ドクターが答えるQ&Aの他、季節に合わせた特集や旅の情報、レシピ紹介、著名人のインタビュー、最先端医療に関するレポートなど、皆様の日常に役立つコンテンツを毎月配信しています。

詳しくはこちらをご覧ください
<https://bikenjump.com/categorylist/>

