



院長（左宣真）による
「帯状疱疹が増えている
のは明らかに体の免疫力
が低下しているからで
す。帯状疱疹のウイルス
が活性化するタイミング
は今までなら50歳以降で
したが、もっと若い世代
でも少し寝坊がたまつた
だけでも出てきてしまう
のです。この他季節外
れのインフルエンザや梅
毒が増えているのも免疫
力の低下と関連があると
考えられますし、そうな

インフルエンザが増加傾向
実は最近、「帯状疱疹」の第9波やインフルエンザにかかる人が増えて、シザの流行にも大きな影響を及ぼす。帯状疱疹は50歳以上の高齢層が多く発症し、中高年層が多くの原因で死んでいます。人間の体には細菌やウイルスなどの病原菌が侵入してきた際、それらを排除する「免疫」という機能が生まれながらに備わっている。つまり、免疫力があるおかげで私たちの人が子どもの頃に罹る水痘等に關係しておらず、治った後に体内に残る健康が守られているとみ続いている。しかし、この免疫が活性化すると帯状疱疹となる。どうやら、このように王子神谷内科クリニック・伊藤博道医師で免疫に関しても見直せな

猛威を振るってきただ新型コロナウイルスも5月8日から感染症法上の位置づけが2類から5類に移行した一方で、第9波の到来も予測されており、再発にももちろん注意が必要だ。そんな中、新たに懸念されていることがあるという。それは……。

今一体内マスク
存在に注目が

体内マスクの強化に欠かせない「腸管免疫」

この夏は 「体内マスク」で 乗り切る!

コロナ禍を経て懸念される 「免疫力の低下」

コロナ禍での大きな生活の変化に加え、昨今の寒暖差といった環境要因によって、人々の免疫のバランスが崩れてしまつて、どの病原体に感染したら重症化しやすくなっています。そのため、本来なら簡単にやられな
うに簡単にやられるのです。

かたなようなウイルスな
に有効ですが、それと同
じように体の中で病原体
の侵入から守ってくれる
のが体内マスクです。体
内マスクがしっかりとして
いるということは最前線
の防御機能が保たれて、マスクなら誰もが考え
るということです。そうなるのがその機能を高める
上で「日常的に触れるよ
うな弱い菌や少量のウイ
ルスには負けない強さを
維持することができま
す。その意味でこれから
人の判断に委ねられるよ
うになった今、伊藤院長
は「新たなマスク」の存
在に注目が

体内マスクの強化に
欠かせない「腸管免疫」

「腸の状態をよくするためには、善玉菌を増やす必要があります。善玉菌そのものである乳酸菌を含むヨーグルトや発酵食品、善玉菌を増やす働きをする大豆若を中心とした豆類、ワカツ、昆布、ごぼうなどを積極的に摂るようにするといいでしょう」（伊藤院長）

有料配信サービ