

# 新型コロナウイルス+インフルエンザ

# ダブルパンデミックからは

# 免疫力アップで身を守る!



免疫力アップ①  
ワクチン接種

新型コロナは感染症上の位置づけが「5類」へ移行することで、ワクチン接種は自己負担になる可能性がある。重症化予防のために、オミクロン株対応ワクチンを接種しておきたい。インフルエンザは4月に流行した年もあり、今からでも遅くないので、予防のためにワクチン接種が推奨される。

乳剤も免疫活性に役立つことがわかっていて、(リモートワークの普及によって運動不足になり、腸の働きが弱くなって、便秘になる人も少なくあ

りませぬ。腸の調子を整えてくれ

る腸内細菌には免疫を活性化させ

る働きがあるため、腸の状態が悪

いと、免疫力も衰えます。乳酸菌

をはじめとする善玉菌を多く含む

食品は、腸内細菌のバランスを整

えてくれます。乳酸菌107A3R

11株が免疫力を高めるとい実

証データも発表されているので、

食生活に乳酸菌を取り入れること

いでしょ。

新型コロナの感染経路上の位置

づけを「5類」へ移行することが

決まったが、免疫力をアップする

ために日々できることを続けて、

感染対策は万全にしておけ。



今年に入ってから、インフルエンザによる学級閉鎖が相次ぎ、国内の1日あたりの新型コロナの死者数は過去最多を記録した。東京都のいとう王子博博内科外科クリニック院長の伊藤博道先生

## ワクチン接種で重症化予防を

新型コロナウィルスとインフルエンザの同時流行(ダブルパンデミック)が懸念されるなか、両方のウィルスに感染してしまった人も……。さらに、本誌2月7日号で既報の通り、中止めやどの炎症を抑える薬が不足するなど、医薬品の供給状況への不安も拭えない。ダブルパンデミックから身を守るためにできることは何か、専門家聞いた。

同時流行を実感しており、同時感染している患者を2人診察したという。

「インフルエンザと新型コロナの同時感染で特別な症状が出ることはないですが、2人とも症状が強く長く出ていました。症状は高熱、筋肉痛、関節痛といった2つのウィルスに共通するものでした。海外のデータでは、同時に感染すると、新型コロナのみで感染した場合と比べて、重症化リスクは約4倍、死亡リスクは約2倍といった報告もあり、予防が大切です。あるウィルスに感染するときは他のウィルスに感染しにくくなる免

## 新型コロナウィルスとインフルエンザに共通する症状

- ・咳
- ・のどの痛み
- ・鼻水
- ・熱
- ・頭痛
- ・筋肉痛・関節痛
- ・だるさ



分にあるので、手約も取りやすいでしょ。

## 免疫活性に役立つ食品を意識しよう

今は受験シーズン真っただ中で、「何となく感染は防ぎたい」と努力している家庭も多いはず。卒業式などのイベントも、感染してしまつと参加できなくなる。感染予防のために日常生活で十分にできることは?



いとう王子博博 内科外科クリニック院長 伊藤博道先生

## タンパク質

免疫力を担う抗体(免疫グロブリン)はタンパク質で構成されており、不足すると免疫機能が低下しやすくなる。免疫細胞の活性化にもタンパク質が必要。

タンパク質が多く含まれる食品:

肉類、魚介類、大豆製品、卵、乳製品など

## 乳酸菌

腸内環境を整えて免疫機能を正常化させ、免疫細胞自体を活性化させる作用がある。乳酸菌1073R-1株を使用したヨーグルトには、NK活性増強効果や風邪症状群への罹患リスク低下、インフルエンザの抑制効果の可能性があることがわかっている。

乳酸菌が多く含まれる食品:

ヨーグルト、チーズ、キムチ、ぬか漬け、味噌など

## 免疫力アップ② 食生活で高める

### ビタミンB群、C

ビタミンB1やビタミンB6は、免疫機能の維持や免疫細胞を活性化させる働きがある。ビタミンCは、白血球の働きを助けて免疫力を高め、ウィルスの増殖を阻止するタンパク質の生成を促進。

ビタミンB1が多く含まれる食品:

肉類、魚介類、豆類、穀類、果物など

ビタミンB6が多く含まれる食品:

野菜、穀類、魚介類、果物など

ビタミンCが多く含まれる食品:

果物、野菜、いも類など