

免疫力低下で

コロナ第9波、インフル、胃腸炎、带状疱疹...

感染症リスク

腸によい食事で「体内マスク」強靱化

新型コロナウイルスの感染症法上の分類が5類に引き下げられ、社会も経済活動もコロナ前の状態を取り戻そうとしている。一方、季節性インフルエンザが再流行し、各地で学級閉鎖や学年閉鎖、休校が相次いでいる。さらに、コロナの6倍もの猛烈な感染力を持つというほかの感染者が国内で3年ぶりに確認された。

感染症に詳しい、いとう王子神谷内科外科クリニック院長の伊藤博道医師「顔写真」は「コロナ対策の緩和により、旅行やイベント、インバウンドが増えウイルスに接するリスクが高まったのでは」と推察。「今年特に寒暖の差が激しく、病原体から人体を守る防御機能、免疫力が衰えている人が少なくない。長引くコロナ禍で蓄積され

いとう王子神谷内科外科クリニック

伊藤博道院長に聞く



GWあたりから、人の流入にも、さまざまなウイルスらされる機会が急増している

たストレスも免疫低下の要因です」と指摘する。
子どもの頃に罹患した水ぼうそうウイルスが再活性化して神経痛などを引き起こす带状疱疹も、世界的に増加傾向にある。これもコロナによるストレス、免疫低下が発症の遠因ではない

かとささやかれている。伊藤院長が警告する。

「生活習慣病など基礎疾患がある人や複数回コロナに罹患した人、何度も発熱する人、膀胱炎を繰り返す人などは、とく免疫力の低下が懸念されます。脱マスクが進む中、体の中のマスク、つまり免疫力を維持・強化するよう生活改善を心がけてください」

対策はどうすればよいのか？
「1つが食事改善。腸を整え、『体内マスク』として働く免疫機能を維持・向上することです」と伊藤院長。腸には全身の免疫細胞の約7割が集まっています。消化器官としてだけでなく、免疫器官として重要な役割を担っている。
ところが病原体の中には腸管の防御壁を突破し、体内に侵入

する強者がいる。そこで病原菌が入ってこれられないよう、強固な防御―体内マスクを、食事によって維持・強化するのが得策だ。

腸内には善玉菌や悪玉菌と呼ばれる腸内細菌がおよそ100兆個も存在している。食べ物によって、善玉菌を増やし、悪玉菌の勢力を抑えることが体内マスクの強化につながる。善玉菌の代表格は、発酵食品に含まれる乳酸菌などだ。

「乳酸菌を含むヨーグルトなど発酵食品を食習慣に採り入れて、腸内に善玉菌を送り込む。併せて、善玉菌の餌となるゴボウなど根菜類や海藻類、野菜類など食物繊維豊富な食材をしっかり食べるとういでしょう。他方、悪玉菌に利をもたらず炭水化物の摂りすぎは要注意です。忙しいからと、おにぎりやファーストフードばかりでは、体内マスクを弱体化させます」（伊藤

院長）
もう1つが体内の循環をよくすることだ。
「血流を整えることで、栄養や酸素、免疫細胞が全身に行き渡り、感染症に強い体づくりを促します」

そのためには運動が効果的である。週2〜3回、約30分のウォーキングが望ましいという。熱中症にならないよう、できれば朝の早い時間帯に、水分補給しながら行いたい。また、起床、食事、入浴、睡眠といった生活リズムを整えることで、循環をつかさどる自律神経の働きが良好になる。

「多忙で不規則な1日を送った翌日は、なるべく生活リズムをリセットするように気をつけてください」
梅雨から本格的な夏へと変わるこの季節、食事や運動、生活リズムに気を配り、体内マスクを強化を図りたい。