今日からはじめる！

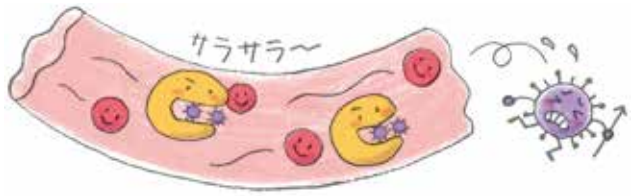
免疫力改善習慣 お酒・タバコ編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫が過剰反応すると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ・バセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修　大阪大学微生物病研究所　情報伝達分野
教授　**髙倉 伸幸**

元気な血管が免疫をサポート！

血管は、免疫細胞が細菌やウイルスの退治に向かうための通り道。血流がよいと、病原体にすみやかに対応できます。また、弱っている毛細血管からウイルス感染することもあるので、血管の細胞を活性化させ、バリア機能を高めることも大切です。



こんな習慣になっていませんか？

おうち時間が増えてお酒を飲みすぎる

禁煙していたが、喫煙を再開した

過度の飲酒・喫煙→免疫力低下

タバコの有害物質は血管を傷つけたり、血流を悪くしたりして、免疫力を低下させます。また、お酒は適量なら血行促進などの利点がありますが、過度の飲酒は高血圧等を招き、血管を傷つけ、免疫機能を弱めます。

【過度の飲酒・タバコが免疫に与える悪影響】

タバコのニコチンが血行を悪化させ、免疫細胞の往来を妨げる。

血管がダメージを受けることで、バリア機能が弱まる。

タバコの一酸化炭素が酸素の運搬を邪魔し、免疫機能低下。

ウイルスや細菌を攻撃するリンパ球の機能が抑制される。

お酒の飲みすぎにはこんな危険も

アルコールの利尿作用で脱水を起こすと血液がドロドロ状態になり、免疫機能が弱まる危険があります。水分補給のため、水を飲むこともお忘れなく。

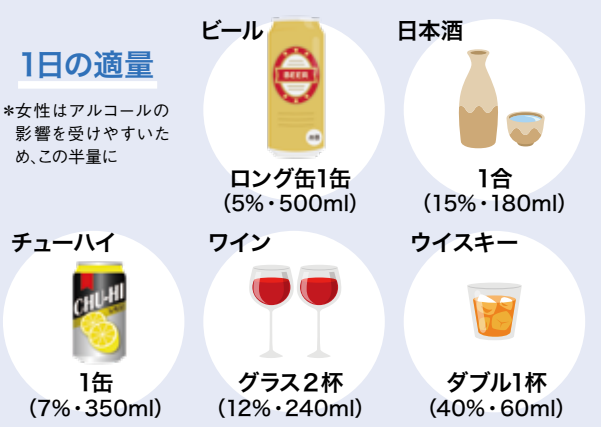
「節酒＆禁煙」で免疫改善

●お酒は適量を守る

1日の適量は、純アルコール量で20g程度。「時間を決めて飲む」「食事・おつまみと一緒に楽しむ」などで飲みすぎの防止を。

1日の適量

＊女性はアルコールの影響を受けやすいため、この半量に



●タバコを吸う人はまず禁煙

タバコを吸う人は、呼吸器感染症にかかりやすく、重症化しやすいことがわかっています。また、受動喫煙によって、まわりの人の免疫力も低下させてしまうことに。この機会にぜひ禁煙に挑戦を。

禁煙外来なら健康保険（条件あり）が使えて、1日あたり240円以下！パソコンやスマホで受けられるオンライン診療※もあります。
※保険適用の場合、初回と最終回は対面での診察が必要

注意　免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ご注意ください。