

今日からはじめる!

免疫力  
改善習慣

ストレス

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 高倉 伸幸

### 自律神経が免疫をコントロール

自律神経とは、身体の機能を自動的に調整する神経で、活動モードの「交感神経」、リラックスモードの「副交感神経」の2つで成り立っています。実は、この自律神経が、異物の侵入からからだを守る、白血球の数や活性化をコントロールしています。

#### 交感神経が優位

殺菌作用をもつ  
顆粒球が  
増える



#### 副交感神経が優位

抗体等で病原体  
を攻撃するリン  
パ球が増える



### こんな習慣になっていませんか？

コロナ禍でストレスが  
たまりがち

在宅勤務等の影響で  
生活が夜型化

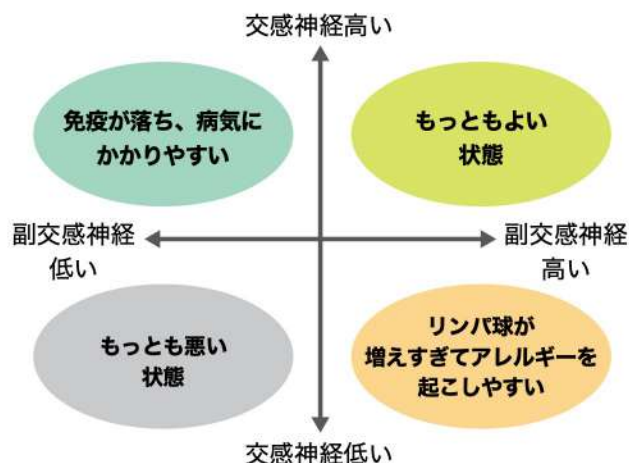


## ストレスは免疫維持の大敵

免疫キープにとって最大の敵ともいわれるストレス。自律神経などに影響し、下図のように免疫低下を招きます。



#### ■自律神経と免疫力の関係



## 自律神経を整えて免疫改善

### ●「光のメリハリ」で良質な睡眠

質のよい睡眠は自律神経を整え、ストレス軽減に役立ちます。起床時は日光を浴びて体内時計をリセット。昼間は明るい環境で、夜は間接照明等を利用し、落ち着いた空間で過ごしましょう。寝る前にストレッチなどで軽くからだを動かし、リラックスするのもおすすめ。



寝る直前までパソコン・  
スマホを使うのも避け  
ましょう。

### ●ぬるめのお湯で入浴

39～40℃のお湯に15分ほどつかってリラックス。自律神経が整い、血流がアップして、免疫機能維持に役立ちます。熱すぎると交感神経が高まるので逆効果です。

最初の5分は肩ま  
で、残り10分はみ  
ぞおちまでつかる



### 免疫にも「笑う門には福来たる」!?

笑いには「自律神経の安定」「セロトニン(別名: 幸せホルモン)の分泌」という効果があり、ストレスを軽減させ、免疫機能の活性化を促します。一方、「怒り」はストレスとなり、免疫の働きを抑制します。動物と触れ合う、好きなテレビ番組・動画を見るなど、笑える環境づくりも大切です。

#### 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、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。