

メンテック健康通信

私たち人類は「新型コロナウイルス」によって、日々の生活が一変してしまいました。目に見えない本当に小さな存在のウイルスによって、『人類に不可能なことはない!』とさえ、思っていた私たちが手も足も出ない状況に追いやられました。

今回の健康通信では、コロナウイルスを含む感染症に関係のある「免疫」のお話をお伝えしたいと思います。

免疫とは

そもそも「免疫」とは、「疫（えき）を免れる（まぬか）れる」の文字通り、病気にならないためのカラダのしくみのことです。今回、私たちを不安に陥れている「新型コロナウイルス」ですが、感染しにくい人、感染していても症状が出ない人

がいます。その違いは個人が持っている免疫力の差です。一言で、「免疫」としてくくっていますが、私たちのカラダが自らを守るために持っている生体防御機能がいくつかあります。

生体防御機能

最初の防御機能は、皮膚や粘膜などで菌やウイルスが体内に入ることを防ぐ力です。皮膚の角質層や粘膜に水分が充分あり、潤っていることでこの防御機能が高まります。

次の防御能としては、菌やウイルスが体に入ってきたときに、免疫細胞の好中球やマクロファージなどが菌やウイルスを捕まえて、自らが作り出した活性酸素で殺してしまう力があります。

この時に侵入した菌やウイルス（抗原）の形や特徴を認識した樹状細胞は、リンパ管へ移動してこの情報をT細胞やB細胞に伝えます。T細胞は直接抗原を攻撃、B細胞は情報をもとに抗体を作り次の感染に備えます。これが3つ目の防御能です。

更に、菌やウイルス、異物を攻撃する防御能が働き過ぎて、活性酸素が細胞の内外にあふれて正常細胞を傷つけ炎症を起こしてしまったときに、余分な活性酸素を除去して炎症を鎮めてくれるSOD酵素の働きも免疫の一つと言えます。

とても複雑な免疫細胞の働きを最初にご紹介してしまい、新型コロナウイルスの話がどこかに行ってしまった感がありますが、この免疫の仕組みがしっかり働いていると、このような新しい感染症が蔓延していても、罹りにくい、発症しにくい、罹っても症状が軽く済むということです。



コロナウイルス第二波に向けて、今からできる感染予防

基本の感染予防・防御は免疫細胞を元気にして、ウイルスを排除することです。

- ① 身体を温めることが大切です。子供が新型コロナウイルスに感染しにくいのは体温が高いからとも言われています。
- ② 笑顔と睡眠。ストレス対応でメンタルを良くすることと、良い睡眠は免疫細胞を強くします。
- ③ 免疫細胞を元気にするには、**ミトコンドリアが大切**です。ミトコンドリアがしっかりとエネルギー物質「ATP」を作ること、抵抗力のある体を作ることができます。下記に**ミトコンドリアを活性化する腕振り体操**をご紹介します。
- ④ ウイルスを体内に入れないためには、良い粘膜や皮膚を作りましょう。粘膜や皮膚を強くする栄養素（ビタミンA・βカロテン・ビタミンC）を含む食品と、オメガ3の油を摂取。よく噛むことが大切です。質の良いサプリメントなども必要に応じて摂取しましょう。
- ⑤ 日々、正しい手洗いを行うことで、体内に病原ウイルスを入れないことを心掛けましょう。

ミトコンドリアを活性化するための腕振り体操
一日1分から、どこでもできます！是非お試しください。

- 1 両足を肩幅に開く
肩の力を抜いて
両腕をリラックス
させましょう。



- 2 片足を1歩前に出す
片足を軽く1歩前に出して
後ろ足のかかとをやや浮かせ
両手を腰に当てて、
両膝を軽く曲げます。



体重は前足と
後足に均等に
かかるように
します。

後ろ足の
かかとを
やや
浮かせる

- 3 足を上下させ、腕を大きくふる
足を上下させながら、腕をふり
ます。ひじを延ばして、肩から
大きくリズムに合わせて、振っ
てください。足が疲れたら左右
を入れ替えて続けましょう



- 4 笑顔でリズムカルに
肩の力を抜いて
笑顔でイチ、二、イチ、二と
声を出しながら腕をふり
ましょう！



ひざが痛い方は、
椅子に座って

いかがだったでしょうか。

コロナウイルスで生活が一変し、誰でも多少なりともストレスを感じる日々ですが、誰でも簡単にできる腕振り体操はミトコンドリアを活性化し、心身ともに元気になる体操です。是非、お試し頂ければ幸いです。



前田 美恵子

一般社団法人 日本免疫研究会 常任理事 専任講師 実践健康経営指導士
一般社団法人 日本予防医療協会 ADVANCE予防医療診断士
ドクターダイエット・インストラクター
一般社団法人 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師
一般社団法人 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

「メンテック健康通信」は株式会社メンテックカンザイの社員・家族向けの情報紙です。

今回は私が担当いたしました。

株式会社 メンテックカンザイ
〒422-8067 静岡県静岡市駿河区南町18-1
サウスポット静岡4階
TEL 054-280-2677 FAX 054-285-6211

一般社団法人 日本免疫研究会
〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル
TEL 03-3941-1100 FAX 03-5976-1422