

ヘルスリテラシー を高めよう

今日からはじめる!

免疫力
改善習慣

運動

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

筋肉の動きも免疫維持に必要!

免疫細胞の1つであるリンパ球は、血管とリンパ管を出入りして全身をパトロールしており、外敵の侵入を察知すると、攻撃に向かいます。リンパ系には、心臓のような強力なポンプがないため、流れをよくするためには、リンパ管の周囲の筋肉を動かすことが必要です。

リンパ管の要所にあるリンパ節は、病原体がないかチェックする、大事な防衛基地!



こんな習慣になっていませんか?

在宅勤務で
座りっぱなし

長時間、激しい筋トレ
にハマっている



運動は不足もしすぎもNG

運動不足・運動のしすぎは、下記のように免疫に影響します。

運動不足

運動のしすぎ

血流・リンパ流が悪化

ストレスがかかる

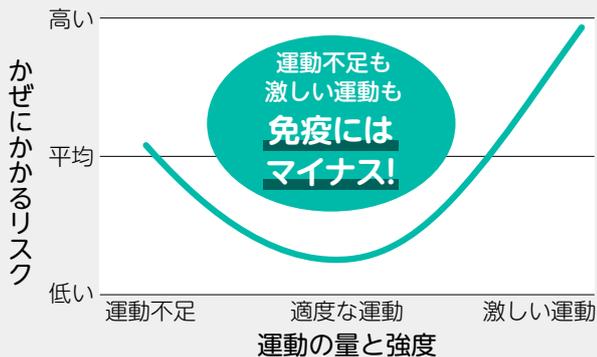
リンパ球など免疫細胞の動きが滞り、各組織へ移動する力が弱まる

免疫の機能を抑えるホルモンが分泌。リンパ球の数も減少

病原体と出会う確率が減り、攻撃が遅れる

免疫機能全体が低下する

■運動強度とかぜのひきやすさの関係



*Nieman DC. Med Sci Sports Exerc.1994;26(2):128-139.より作成

適度な運動で免疫キープ

●ウォーキングなどの有酸素運動

軽いジョギング、水泳などの有酸素運動をすると、血流・リンパの流れがアップして、免疫細胞の移動がスムーズに。なかでも手軽にできるウォーキングがおすすめ。



「少しきついな」と思う程度で行うのがポイント。買い物ついでの早歩きでもOK。ウォーキングの場合、1日合計20～30分が目安。

●下半身の筋トレ

効率よく血流・リンパ流を上げるには、下半身の筋トレも有効。特に、血液を心臓に送り返すポンプの働きをする、ふくらはぎの筋肉を鍛えるとよいでしょう。

両足のかかとをゆっくり上げ下げ。最大の高さまで上げたら5秒キープしてからゆっくり下ろす。1日30回が目安。



※ご自宅以外の場所で運動するときは、マスクの着用など、新型コロナ感染対策を行ってください。

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、ほどほどに取り組みましょう。