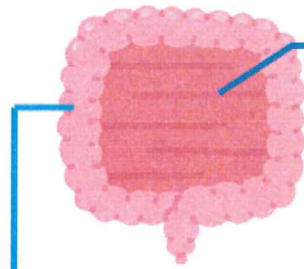


## 第9回 腸内環境を整え免疫力を上げて体を守ろう

新型コロナウイルスの出現以来、「免疫力」という言葉をよく耳にするようになりました。身の回りにはウイルスや細菌などが蔓延しており、私達の体は免疫によってこれらの異物を攻撃し排除して体を守っています。口から食事や呼吸によって雑菌やウイルス、カビなどの微生物を取り込んでしまうため、消化管は常に外敵の脅威にさらされています。様々なものを吸収する腸は、有害な物質を体に入れないために免疫細胞の約70%が腸に集中しています。腸は人体の中で最も大きな免疫組織なのです。日々の感染対策も非常に大切ですが、腸内環境を整え免疫力を高めて、病気にかかりにくい身体づくりをしていただきたいと思いテーマとしました。

### 免疫と腸の関係

腸の全長：9m  
体表面の100倍



小腸：約7m  
栄養素の吸収  
免疫細胞の  
約7割が存在

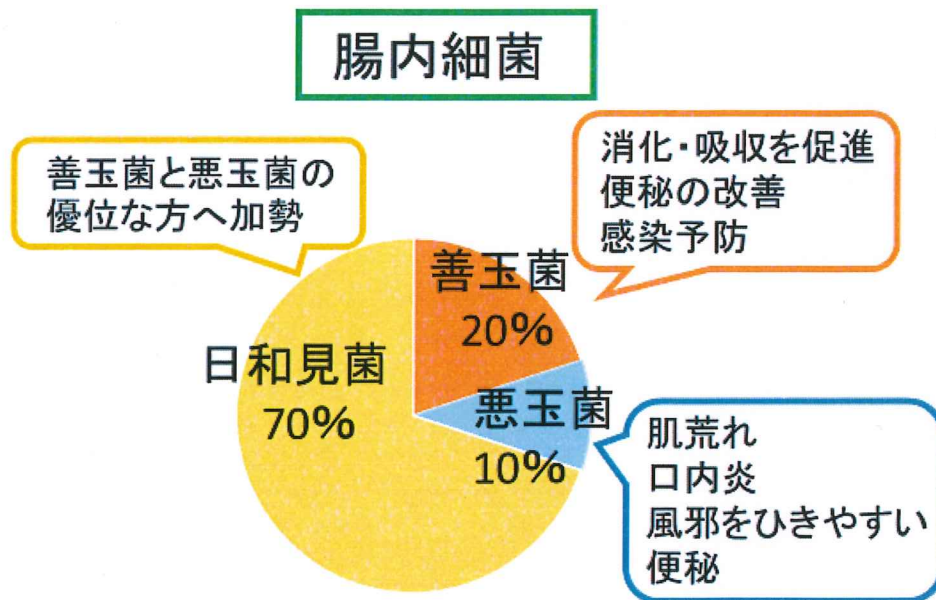
大腸：約1.5m  
腸内細菌によって栄養素に分解  
200種類、100兆個もの細菌が存在

腸は全長9mあり、そのなかでも小腸は約7mの長さがあり、食べ物から栄養を吸収しています。また、ナチュラルキラー細胞をはじめとする免疫細胞が多く集まっており、病原菌の侵入を防ぐ働きを担っています。腸には200種類、100兆個もの細菌が存在し、そのほとんどが大腸に生息していると言われています。

## 腸内細菌について

腸内細菌を性質から大きく分けると、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3つが生息しています。善玉菌は消化・吸収を促進し、便秘の改善や感染を防ぐ免疫の働きをし、体に良い影響を与えます。悪玉菌は病気の原因になる有害物質を作り出し、免疫力が下がることで肌荒れや口内炎ができる、風邪をひきやすくなる、便秘が治りにくいなどの影響がでます。日和見菌は善玉菌と悪玉菌のどちらか優位なほうへなびいてその働きを助ける性質があります。よって、免疫力が低下すると悪玉菌に加勢します。

大切なのは腸内細菌のバランスです。善玉菌20%、悪玉菌10%、日和見菌70%が理想とされています。



出典：「免疫力を上げて体を守る」より作成

腸内細菌は60歳を機に善玉菌が徐々に減り始め、悪玉菌が増えていく傾向になると言われています。より長く健康を維持していくために、腸内環境を整えることが大切です。

## 免疫力を上げることで予防できる病気

免疫力が上がると私たちの体にはどのような良いことがあるのでしょうか？  
癌、認知症、生活習慣病、アレルギー症状、インフルエンザ、消化器感染症など

の病気を予防することができます。

## 免疫力を上げるための生活習慣の5つのポイント

### 1. 空腹時間をつくる

空腹時にはお腹が鳴ります。この時、腸管が大きく収縮し、殺菌性のある消化液で消化物や悪玉菌を処理し環境を整えています。よって、腸の環境を整えるためには空腹時間をつくることです。間食を控える、食事は就寝する3～4時間前までに済ませる、規則正しい生活をおくることが大切です。

### 2. 良質な睡眠をとる

腸は睡眠中でも活動しています。寝る前の飲食は、腸が消化のために働くため、睡眠に移行しづらくなります。また、偏食や寝不足によって自律神経が乱れると腸の動きが悪くなってしまいます。

睡眠中は血流量が増え、ナチュラルキラー細胞などのリンパ球の増加も見込めます。しかし、ナチュラルキラー細胞は、夜10時から深夜2時に活性が下がります。この時間帯はできるだけ体を休めましょう。

#### 睡眠のポイント



1. 朝日を浴びてメラトニン生成
2. 夕食は寝る3～4時間前に済ませる
3. 就寝前は自分を褒める
4. 就寝2時間前から目を休める

### 3. ストレスをためずにセロトニンを増やす

ストレスは免疫力を下げる要因になり腸の働きも悪くなります。反対に幸福感は腸にも良い影響を与えています。脳から幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌され、自律神経が整うことで、腸の動きが良くなります。

## セロトニンを増やすポイント



1. **笑う**  
笑うだけでナチュラルキラー細胞は活性化
2. **口角を上げる**  
表情筋の働きがセロトニンの分泌を促す
3. **自分をほめよう**  
セロトニンが分泌し、ストレス軽減
4. **ゆらぎを感じる**  
自然を感じましょう

## 4. 体温を上げる

体内の免疫細胞は36.5度以上の体温で働きやすくなり、36度未満だと活動が弱まります。体温が1度下がると免疫力は30%低下し、逆に1度上がると一時的に最大5~6倍アップすると言われています。

## 体温を上げて、腸を活発にしていくポイント

### 1、首、背中、腰、足の保温

ひざ掛けや腹巻、レッグウォーマー、マフラーなどを活用  
肩甲骨の間にカイロを貼る、ホットタオルで首を暖める



### 2、暖かい飲み物や食事をとる

食事を1日3回規則正しく食べ、暖かい食事で腸を活性化

### 3、湯船に入る習慣をつける

38～40度のお湯に15～20分ほど半身浴

熱いお湯は交感神経が高まり、腸の動きが低下

入浴できない時は42度のお湯で足浴がおすすめ

## 5. 腸内細菌を増やす食生活

大腸の粘膜にある免疫細胞を活性化するのが腸内細菌です。腸内細菌の種類と数を増やすと免疫力が上がります。そのためには食生活が大切です。バランスの良い食事を摂る、納豆、キムチ、ヨーグルトなどの発酵食品を摂る、食物繊維を摂る、玉ねぎ、バナナなどのオリゴ糖を含む食品を摂る、食品添加物を控えることが大切です。

## 運動について

運動不足によって筋肉量が減ることで体温が下がり免疫力が下がります。体が生み出す熱の30～40%は筋肉で作られているため、体温を上げるためには、運動を習慣的に行って筋肉量を維持することが重要です。

しかし、激しい運動はナチュラルキラー細胞の力が弱まり免疫力が下がります。気持ちが良いと思える運動は自律神経にも良い影響を与え、腸の活性化にもつながります。無理をせず、適度な運動を生活の中に取り入れましょう。

## 運動のポイント

ウォーキングがおすすめです。階段の上り下りなどを取り入れて負荷をかける

と効果がアップします。ウォーキングを30分間続けると、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌され、リラックスと幸福感をもたらす作用もあります。

また、定期的に運動することが難しい方は日常生活の中で多く歩くことを心がけましょう。

例えば

- エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う
- 自転車ではなく、歩いて買い物に行く
- 目的地の一駅前で降りて歩くなどの方法もあります。

## おわりに

免疫力を高めるためには、腸内環境を良くする必要があります。日頃からバランスの良い食事やストレスをためない、適度な運動、十分な休息をとるなどの生活習慣の見直しで病気になりにくい体づくりをしていきましょう。

参考・引用文献

免疫力を上げて体を守る 監修：酒向猛、細川順讚

自力で免疫力を上げる腸の強化書 藤田紘一良

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課  
保健師・人間ドックアドバイザー 湯原 道代