

笠原先生の さわやかコラム

---vol.62---



JR東日本健康推進
センター所長

笠原 悦夫

Dr.Kasahara

日常生活で免疫力を 高めるために



人の免疫は、防衛
体力といつて体の恒
常性や適応性とあわ
せて、外界からのス
トレスに耐えて健康

や筋力などの運動
能力が思い浮かび
ます。こちらは行
動体力に分類され
ますが、実は運動

は防衛体力
とも密接に
関わってい
るのです。

例えば、
身体活動
(運動)の
量や強度と
免疫機能に
は「Jカーブ
の関係があ
り、運動し

を積極的に維持しよ
うとする体力の一つ
なのです。

体力というと、健
康関連では持久力

ている時も笑いな
がら会話できる範
囲の運動の強度を
総称して「ニコニ
コペース」といい、

一般的な感染リス
クがこの運動で最
も効果的に低くな
るとされています。

さらに、高齢者で
この適度な運動を
一年以上続けると、
運動前と比べて免
疫機能が明らかに
上がったという研

究も報告されてい
ます。これらの効果
の理由として、全
身の血液循環が良
くなり、免疫細胞
(白血球など)が病
原体を捕らえやす
くなること、さら
に運動により体温
が上昇することで
免疫細胞の働きが
活発になることも

推察されています。

日常生活で免疫を
高める方法は、疲労
回復の面からも栄養
や睡眠、入浴など、
他にも多くの話題が
健康情報の中で紹介
されています。

その中でも特筆し
たいのは、「笑い」
の効用です。大阪府
から出ている笑いと健康の啓発冊子
「大阪発笑いのスス
メ」では、漫才鑑賞
で笑ったことによ
る免疫機能への影
響を紹介していま
す。体内のガン細胞
や病原体を撃退し
てくれるNK細胞
という免疫細胞の

活性を高めたり、免
疫の暴走による自
己免疫疾患の代表
的な調節リウマチ
の患者さんの炎症
を穏やかにしたり
することがデータ
で示されています。

「笑い」は血糖
や血圧などメタボ
リック症候群を構
成する病態にも、ス
トレスホルモンの
分泌を抑えるなど
して直接効果を発
揮します。つまり
糖尿病や高血圧な
ど新型コロナウイルス
感染症の重症
化のリスク予防に
も効果があるとい
うことです。