

「運動と免疫力」～コロナウイルスと戦うために～

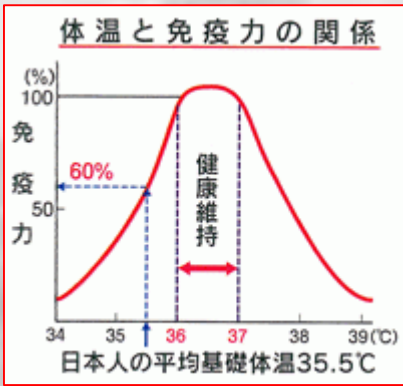
今回は、新型コロナウイルス拡大に伴い、その感染予防の一手段として免疫力を高める必要があります、その方法として、**運動**することが推奨されています。そこで、運動と免疫力の関係についてお話します。

病原体と戦う免疫細胞は**白血球**で、その中の**NK (ナチュラルキラー) 細胞**が**ウイルスと戦う**役割をしています。従って、新型コロナウイルス

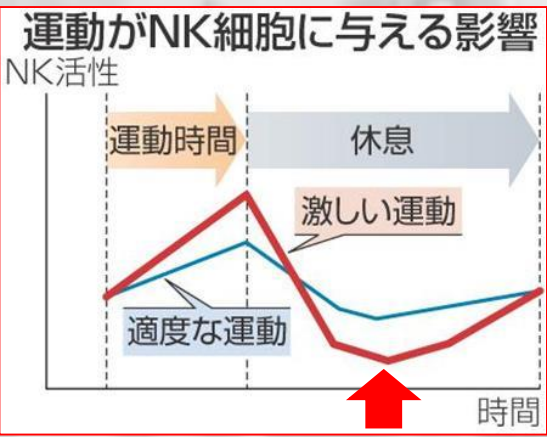


に打ち勝つには**免疫力を高め、NK細胞の活性化**が必要となります。では、免疫力は**運動**によって、どのような機序で高まり、NK細胞が活性化し、またどのような**運動**が効果的なのでしょうか。

免疫機能など体内の化学反応には、**適切な体温の維持**が必要です。**体温が1℃上昇**することで、**免疫力が5～6倍上がる**とされています。このことから、**運動**は体温の低下を予防し、免疫力を高めると考えられます。また、**運動**で**アドレナリン**などの分泌により、NK細胞自体が活性化するとも言われています。



そして、免疫力を高めるための**運動**で重要なことは「**強度**」であり、下の図からわかるように、「**適度な運動**」が良いとされています。**激しい運動**をするとNK細胞の変動が激しく、活性が著しく低下し、免疫力



が低下してしまいます。運動強度のおおよその目安は、**ウォーキング**では**1日当たり20分程度**が良さそうです。また、**十分な睡眠**や、**笑い**も科学的にNK細胞を活性化するとされています。