

## 「コロナ遮断、免疫低下で感染症リスク増大 ヘルパンギーナ、プール熱、インフル…腸内環境整え体内マスク強化

7/01 夕刊フジ

東京歯科大学市川総合病院・寺嶋毅教授に聞く

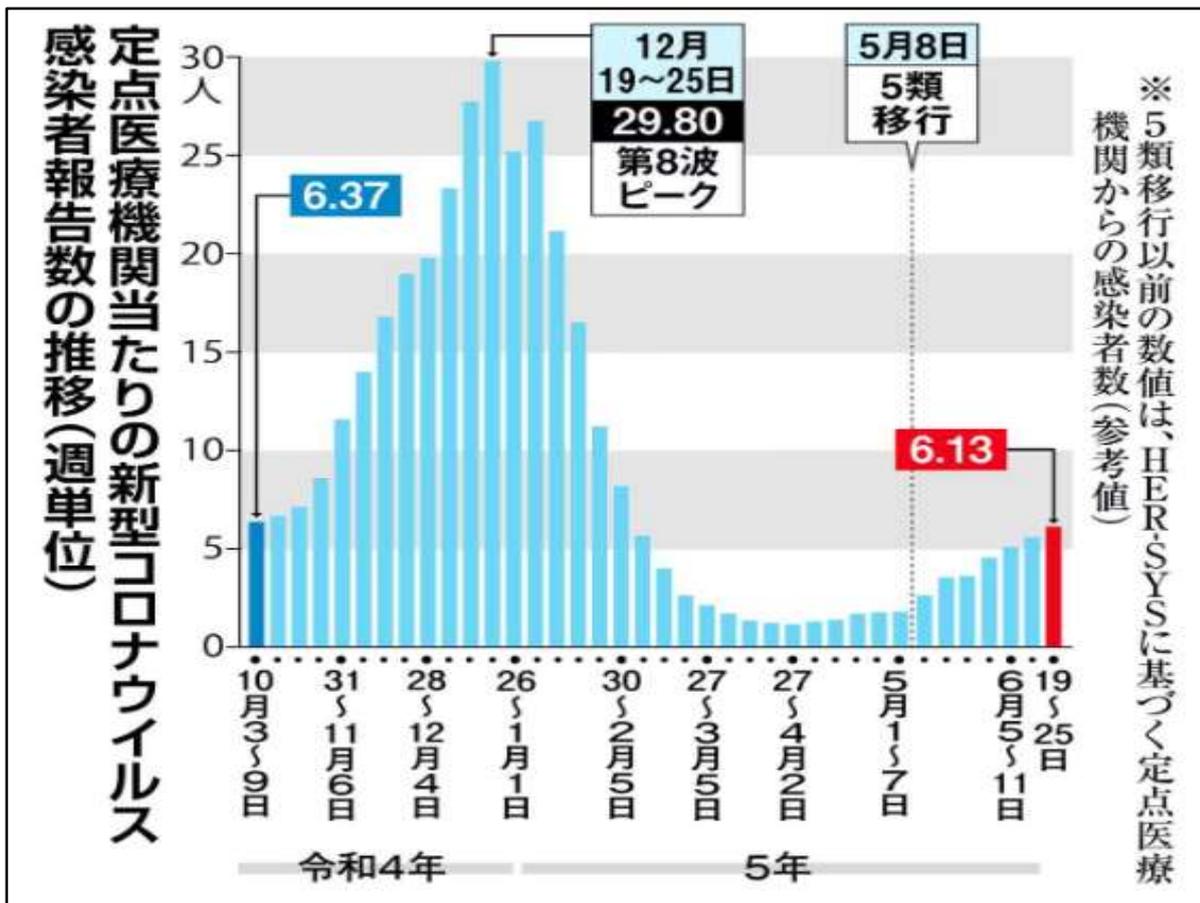


子どもから大人への家族内感染も増えている（写真と本文は関係ありません）（株式会社 産経デジタル）

コロナ禍で息をひそめていたさまざまな感染症が猛威を振るいはじめ、患者数が顕著に増加している。ヘルパンギーナや咽頭結膜熱（プール熱）、RSウイルス感染症といった主に子供が罹患する感染症の他、季節性インフルエンザも学校での集団感染が発生するなど、いまだ警戒が必要な状況だ。さらに地域によっては新型コロナウイルスの感染拡大が続き、今後第9波の到来も懸念される。どうしてここに来て多くの感染症が流行し始めたのか。東京歯科大学市川総合病院呼吸器内科教授で、日本感染症学会指導医の寺嶋毅医師は「徹底した新型コロナ対策で、ウイルスや細菌を遮断してきたため、かえって各種病原体への免疫ができなかった。5月以降の対策緩和で、一気に病原体と接触する機会が急増したことが、引き金となったのではないかと分析する。「子どもから大人への家庭内感染も多く見られる。脱マスクが進む今こそ、『体内マスク』として働く免疫機能を高め、感染症に負けない体作りを心がけるべき」と強調する。

**免疫機能＝体内マスクを強化するには、食事改善、運動、睡眠の3つが柱となる。**寺嶋教授は、「とくに腸内細菌叢（そう）のバランスを整える食事が重要」と話す。

腸は全身の約7割の免疫細胞が集まる最大の免疫器官で、そこに膨大な数の善玉菌や悪玉菌と呼ばれる細菌が集まり、腸内細菌叢を形成している。善玉菌を増やして、悪玉菌を劣



【グラフでみる】 定点医療機関あたりの新型コロナウイルス感染者報告数の推移

勢に追い込むことで、腸内環境が整えられ、免疫細胞や免疫システム全体が良好に働くようになるという。

そのためにはまず栄養バランスの良い食事を適量とること。好きなものだけではなく、肉、魚、野菜、穀類などをまんべんなく食べる。

「善玉菌の乳酸菌などが入った発酵食品を、日々の食習慣に採り入れることも有益です。私も毎日、ヨーグルトを飲むことにしています」と寺嶋教授は推奨する。実際に、特定のヨーグルト（乳酸菌）では免疫細胞を活性化させたり、免疫抗体を増やすことも確認されている。さらに善玉菌の栄養源となる海藻や根菜、野菜などの食物繊維を積極的にとるのも大事だ。

運動はできれば毎日、少なくとも週2回、30分程度のウォーキングなどで軽く汗をかく。血のめぐりとともに、免疫細胞が体中に行き渡る。運動習慣は免疫強化だけでなく、肥満予防、生活習慣病の改善にもつながる。ただしこの時期、熱中症に注意し、朝晩の涼しい時間帯を選び、水分補給も忘れずに。

睡眠時間はできれば7時間は確保したい。最近では良質な睡眠を得るためのスマホアプリも各種提供されている。「ITを睡眠改善に役立てるのも良い手立てです」と寺嶋教授。

「落ち着いた音楽を聴くなど、何をしたら気持ちよく、すっきり目覚めることができたか、データや経験から、自分なりの良い眠りを得る方法を見つけてください」

脱マスクは進んだが、うがいや手洗い、手指消毒といった感染予防策は、従来通り続けたい。今夏も厳しい暑さが予想される。熱暑に負けない体と、免疫機能＝体内マスクを強化するため、腸内細菌叢を整える食事、適度な運動、良質な眠りを大切にしたい。