

アフターコロナ  
をどう過ごす？

# 研究室からちょっとひとこと 2022秋

## 免疫力は歳とともに衰える！ その予防策は…



### 新型コロナウイルス感染者急増の理由

朝晩には秋の気配を感じるようになってきました。この時期になると、あれだけ暑かった真夏の日差しが恋しくなってしまうのは不思議ですね。

7月に記録的な新型コロナウイルス感染者数となり、世界最大の感染者数となった日本。今後アフターコロナ時代をどう過ごしていくたらよいのでしょうか。そこで今回は、健やかに過ごすには「**免疫力を高める**」ことが最も大切だというお話をさせていただきます。

この夏の新型コロナウイルスの感染者の急増にはみなさん本当に驚かれたと思います。世界的に見ても感染予防意識の高い日本において、なぜこれほどまでに感染者が増えてしまったのかと不思議に思う方もいらっしゃると思います。

その理由は、どこにあるのでしょうか。それはなんと言っても「**免疫力**」。研究者の間では、日本人にオミクロン株(BA.1、BA.2)の感染者が少なかったことが理由としてあげられています。すなわち、アメリカでは今年2月時点で、約73%の人がオミクロン株への免疫ができていたという試算がありますが、日本では、第6波でオミクロン株(BA.1、BA.2)に感染した人が少なく、免疫を持つ人が少なかったのです。そのため感染力の強いBA.5に多くの人が感染してしまい、感染者が爆発的に増えたのではないかと、いうものです。

### アフターコロナは水素バスで免疫力UP!

残念なことに人間の免疫力を司る免疫細胞は加齢とともに減少していきます。たとえば、ガン細胞やウィルスを見つけて攻撃してくれる免疫細胞のひとつに「ガンマデルタT細胞」がありますが、その数は10代の頃を100とすると40代では75、80代では体内にほとんど存在なくなってしまいます。コロナウィルスに感染して亡くなられる高齢者が多い理由のひとつです。

「**免疫力**」を高めるには、①食事 ②睡眠 ③適度な運動 ④ストレスを減らすことが大切です。

特に②の睡眠は重要です。人間は眠っている間は副交感神経が優位になる事で、免疫機能を維持・調整・強化しています。水素温浴はこの「自分の力では命令できない神経」である自律神経系の副交感神経(リラックスする神経)の働きをを高めてくれる効果があるのです。また、冷えによる「夜間頻尿」は睡眠の量と質の低下の原因になっていますが、水素温浴をすると毛細血管の血流が増加し、体をあたためてくれるため、朝までぐっすり眠れます。ですからまさに「水素バス」を使っの毎日の水素温浴は、良質な「睡眠」のために効果的なのです。

浴槽に浸かって約7分で、水素は全身の皮膚を通り抜け細胞に達します。ぬるめのお風呂で30分以上ゆったりと水素温浴することをおすすめします。秋の夜長はゆっくり水素バスの水素温浴であたたまり、心地よい睡眠を楽しんでください。