

# 「自然免疫力」高めよう

「新たな生活様式」が始まり、環境の変化などにより体調を崩しやすく、感染に対する免疫力を高めて身体を守ること（生体防御機構）の重要性が高まっています。そこで今回は、生体防御機構の役割を知る上で、免疫システムで働く免疫細胞たちのお話をします。

免疫システムには「自然免疫」「獲得免疫」の2種類があり、自然免疫は、私たちの身体に侵入してきた病原体などを直ちに認識して排除する生まれつき持っている免疫反応です。

この自然免疫で活躍する細胞には、白血球の一種である「好中球」「マクロファージ」「ナチュラルキラー細胞・NK細胞」などがあります。好

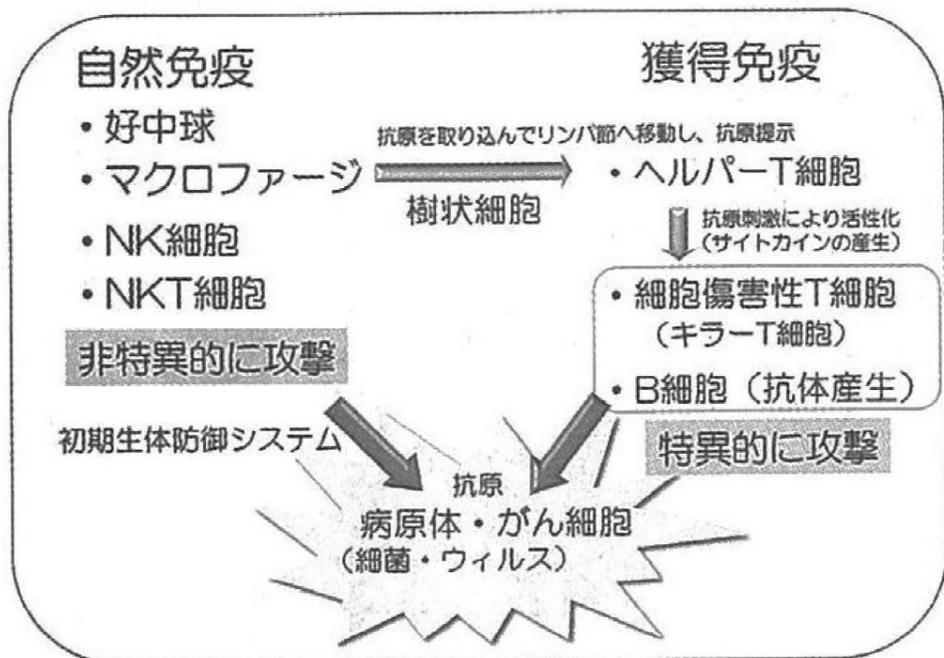


<41>

埼玉県立大学准教授 白土 佳子

中球やマクロファージは病原体などの異物を食べて死滅させる食細胞で、NK細胞はがん細胞やウイルス感染細胞を攻撃・殺傷するリンパ球の集団です。

これらの細胞たちの特徴は、限られた（特異的な）病原体やがん細胞を攻撃するのではなく、特定の相手に限らず非特異的に攻撃し、発病し



## 栄養と運動、十分な睡眠が大切

ないよう初期生体防御に働く重要な役割を担っています。

私たちの身体には、このような自然免疫といった非特異的な生体防御システムが備わっていますが、免疫機能が低下すると、ウイルス感染ばかりではなく、さまざまな感染症にかかりやすくなってしまいます。そのため、免疫力を高めるには、栄養バランスに配慮した食事、適度な運動、質の高い十分な睡眠といった基本的な生活習慣を整えておくことが大切とされます。

特に、抗ウイルス作用を有するNK細胞の効果を高める（NK細胞の増加や活性化）ためには、軽い運動に加えて、笑い、入浴なども有効と報告されています。

このような役割を持つ活性化NK細胞は、新型コロナウイルスに対する感染防御においても重要な役割を担っています。そのため、私の研究においてもNK細胞の増加や活性化を高める方法について検証を行っています。

自然免疫力を高めて、コロナ禍を乗り切りましょう！