

## 新型コロナウイルス感染の<sup>はてな</sup>？

### I. 「新型コロナウイルスに感染しないために免疫力を高める」っていうけど免疫力って何？

名古屋女子大学健康科学部 健康栄養学科教授 渡邊 孝  
医師 博士(医学) 臨床医科学系担当

免疫とは「(疫)病を(免)れる」ために体を守る生体防御機構です。生体は生まれつき備わった「自然免疫」と病原体進入によって備わった「獲得免疫」によって、病原体の侵入を防いでいます。

新型コロナウイルスに対して私たちは「免疫がない」とされますが、これは後者の「獲得免疫がない」と言うことです。ワクチン投与によって得られる免疫は後者ですが、新型コロナウイルスに対するワクチンはまだ存在していません。そうすると、「新型コロナウイルスに対する免疫力を高める」とは、前者の自然免疫を「高める」という意味となります。

「自然免疫」は非特異的防御機構であり、体内に侵入してきた病原体などを早急に除去あるいは無毒化します。これは生まれつき備わっている免疫であり、好中球やマクロファージがこの役割を担っています。

「新型コロナウイルスに対する免疫力を高める」とはいったいどんな意味なのでしょう？このウイルスの感染能力は高く年齢差も見られないですが、60 歳以上の高齢患者は重症化率と死亡率が高いです。

高齢患者はなぜ重症化しやすいのでしょうか？高血圧、糖尿病、心疾患、腎臓病、などの合併基礎疾患を有することが多いのも高齢患者です。つまり、高齢者は生体の諸機能が健常ではないことが多いのです。高齢者と言うだけでもリスクファクターなのです。健常でない生体は病原体への初期段階の防波堤である「自然免疫も不完全」になります。

高齢者にとって上記の合併基礎疾患の健全なコントロールが「免疫力アップ」の源と言えます。それより若年者は、正常かつ健全な生活を送っている限りは「免疫力」は保たれています。「免疫力ダウン」しないために、適度な運動、バランスのとれた食事、良好な睡眠、ストレス軽減、などが大切です。

しかし、「新型コロナウイルスに感染しないために」最も大切なことは三密(密閉・密集・密接)を避けること、換気、手指の洗浄とエタノールによる消毒、であり、マスクの着用です。これが、「最大の免疫力アップ」法であると言っても過言ではありません。

コロナウイルスに関する情報サイトを次に示しておきますので、活用してください。

「日本疫学会」新型コロナウイルス関連情報特設サイト

<https://jeaweb.jp/covid/link/index.html#ippan>

「国立健康・栄養研究所」新型コロナウイルスについて

<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/corona/>