

ライブオンセミナー

講演 I 「わたくしたちの健康を支える免疫と乳酸菌」

講師 東京都健康長寿医療センター研究所

副所長 新開 省二先生

「わたくしたちの健康を支える免疫と乳酸菌」について3つのアウトライン「防衛体力の重要性」、「乳酸菌B240の特徴」、「防衛体力を高める方法」から講演いただいた。

1. 防衛体力の重要性

【約6割の人が年に1回は風邪をひく】

- ・約6割の人（7,229万人）が年に一度は風邪に罹り、罹患は平均1.12回
- ・インフルエンザは約10人に1人（1,109万人）が感染

【生活者の健康課題】

- ・冬場、生活者は、風邪の感染、インフルエンザ対策、体力維持、コンディション維持に気を使っている。

【風邪に対する行動・意識の変容】

- ・10年前は風邪になったらすぐ治す「対処的なアプローチ」、現在は風邪をひかないための「予防的アプローチ」、感染症などの健康リスクに対して「対処」から「予防」へと行動・意識が変化している。

【マスク、手洗い、うがいの信頼性】

- ・うがいは口腔やのどを洗浄して、細菌やちり・ホコリなどを粘液と一緒に除く。また、のどを適度に刺激して粘液の分泌や血行を盛んにしたり、のどの潤いを保って、線毛運動の衰えを防ぐという効果が考えられる。
- ・京都大学のグループによって、うがいの「風邪」予防の有効性が科学的に実証された。

【防衛体力とは】

- ・防衛体力には、身体的要素（温度調整・免疫・適応性）と精神的要素（ストレスに対する抵抗力）がある。

【免疫とは】

- ・病原菌やウイルスなどの外敵の侵入を防いだり、体内にできた害をもたらす細胞（がんなど）を除去するという自己防衛機能。防衛体力の重要なコンポーネントである。免疫には粘膜免疫と全身免疫がある。

【分泌型免疫グロブリンA (SIgA) の働き】

- ・SIgA抗体は鼻腔や肺の気管支、腸の内壁、生殖器などの粘膜に存在し、侵入してきた病原菌やウイルスなどの抗原を水際で防御する。

【腸管の役割】

- ・最大の免疫組織としての腸管の役割は、異物を識別して免疫応答をすること。
- ・粘膜免疫が低下する原因として、栄養(不足)、加齢、ストレス、過激な運動がある。競技レ

ベルの高いアスリートは適度な運動をしている競技者よりも風邪をひきやすいというデータがある。

2. 乳酸菌B240の特徴

【発酵茶ミヤン由来】

- ・タイ北部の伝統的発酵食用茶「ミヤン」、茶葉そのものを口に入れる“食茶”として、お寺の行事や日々の供え物、冠婚葬祭にも利用されてきており、眠気防止、風邪予防、むし歯予防、鎮静効果など、様々な効果が期待できる発酵茶である。

- ・B240はこのミヤンから見つかった乳酸菌。特徴として加熱処理しても効果を発揮することが挙げられる。

【粘膜免疫を高める作用】

- ・有用乳酸菌のスクリーニングで、乳酸菌の中で最もIgA活性が高かったのが乳酸菌B240である。
- ・乳酸菌B240が腸を刺激すると、粘膜からのSIgA分泌が促進され、B240は粘膜免疫を介して防衛体力を高める。摂取で全身の粘膜免疫を高め、ウイルスや細菌からカラダを守る。
- ・B240の活性本体は細胞壁複合体である。

【臨床試験】

- ・臨床試験のまとめとして、乳酸菌B240を継続的に摂取することでヒトでSIgA（粘膜）を高めた。
ヒトで風邪罹患を抑制した。（200億個摂取の場合、20億個で抑制傾向）
ヒトで健康感が高まった。
ヒトで無刺激唾液量とムチンを増やした。

3. 防衛体力を高める方法

【防衛体力を高める方法】

- ・バランスの摂れた食事、適度な運動、睡眠、ストレスのコントロールがあるが、乳酸菌B240もオプションの1つになるのではないかな。

【もう一つ大事な予防対策 粘膜の活動を活性化】

- ・一般生活で最も防衛体力が弱まるのが季節の変わり目、寒暖の差が激しい季節である。寒暖の差が激しく空気が乾燥する“低温乾燥”により免疫低下、感染が起りやすくなる。
- ・予防対策として「免疫力を高める」「乾燥への対応」がある。
- ・電解質飲料の摂取が、低い湿度環境で、鼻腔の粘液線毛輸送機能の低下を抑制することが確認されている。

(文責 行政 A・M)