

## 「運動と免疫・中等度運動の重要性」



ある物質(抗原)が体内に侵入すると、人体はこれに反応してリンパ球(白血球の一種)などで抗体をつくります。その後は再び同じ物質が侵入しても、この抗体が抗原と結合して無害なものへと変えてしまいます。こういった生体の防衛メカニズムのことを免疫といいます。この免疫の能力は運動によっても高められることが最近わかってきました。

運動すると免疫力は一時的に高まります。この免疫が高まった状態は運動後2時間くらい続いて、その後ゆっくりと低下しながら20～24時間ほどで元の状態に戻ります。このように24時間以内に免疫が回復するような運動を定期的に行えば、しだいに免疫力がついてきます。

免疫力がつく運動強度は、テニスをして汗を掻く程度(中程度)の運動が良いということです。中程度の運動は、これまでに血压や血糖、そしてコレステロールを下げる事が判っていましたが、今度は「風邪など感染に罹りにくく癌にもなりにくい」という訳です。



逆に、ヘトヘトになるまで頑張ってしまうと良くないという結果も出ています。皆さんも強化合宿などで激しい運動のために全身を消耗したあと、風邪に罹ったり(ストレスがたまって)体調を崩したことはありませんか?このことは、年以上も前の1890年に、「疲労したラットは感染しやすい」ことをドイツのシュルツという研究者が証明しましたが、それ以来、強度の高い運動は好中球、リンパ球、NK細胞(感染や腫瘍に対する防御に重要な役割を担っている細胞)などを減少させることが確認されています。

オリンピックでも、オーバートレーニングに陥った選手や強度の高い練習を繰り返した選手は風邪や胃腸炎にかかる率が高いことが実証されています。

大会を目指して頑張っている人で、帰宅後は手を洗ったりうがいをまめにして注意していても風邪をひきやすく治りにくいという人は、一度『運動量が多すぎるのでは?』と疑ってみる必要があります。

by Dr. 佐藤育男

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

追加ワンポイントアドバイス



「相撲取りでもよく風邪をひいたり、扁桃腺炎にかかったり  
ということをもスコミからの情報でもよく聞きます。これは練習  
しすぎによる体力低下だと思っています。疲労の蓄積に  
よるものと思っています。また練習をしすぎると慢性の膝や腰の障害もで  
てきます。そういう意味でも中程度、  
ほどほどの練習がいいのかもしれない。」

by Dr. 森田理生