



スポーツコーナー

千葉県医師会  
健康スポーツ医学研究委員会  
なかむら まさと  
中村 真人 医師



## 運動しないと免疫はどうなる？ ～運動で免疫アップしよう～

みなさん、世界で一番運動不足の人は誰かご存じですか？

いつもパソコンとにらめっこしているウチのパパ？

残念でした。はずれです。正解は、宇宙飛行士です。

理由は、宇宙の無重力状態にあります。宇宙では、身体に重力がかからないので、簡単にデコンディショニング(身体の運動機能・調節機能の低下)になります。特に、ジェミニ4号・5号の頃までは、無重力が身体にどのような影響があるかよくわからなかったため、たった4～5日の宇宙空間で骨量が10%～20%も減少することを知り、皆びっくりしたほどです。デコンディショニングによる運動不足は、骨量減少だけでなく、呼吸・循環・代謝機能の低下にも影響を与え、さらには身体を守る免疫力も低下させるようです。

そこで、今の宇宙飛行士は、デコンディショニング対策に宇宙船の中でトレッドミル、自転車エルゴメータなどの器具を用いて運動を行っています。

それでは、運動をやればやるほど免疫力が向上するのでしょうか？ 答えは、ノーです。オーバートレーニングという言葉があります。一例として、大会に向かってトレーニングしすぎて、かえって風邪を引きやすくなるというようなことです。つまり、オーバートレーニング＝運動のやりすぎも免疫力を落とすわけです。

以上のデコンディショニングとオーバートレーニングの結果から、免疫力の維持・向上の為には、適度な運動が必要なことがわかります。がんや糖尿病など多くの病気は生活習慣が係わっており、適度な運動はこれら生活習慣病の予防と死亡率の減少にもつながります。例えば、プレスローの7つの健康習慣や公益財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」にも 定期的な運動の継続が、がんを防ぐ要素として挙げられています。

みなさん、ぜひ適度な運動習慣を身につけ、生活習慣病やがんを防ぎ、健康の維持増進を図りましょう。

### がんを防ぐための新12か条

あなたのライフスタイルをチェック

そして今日からチェンジ!!

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は豊富に
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから

公益財団法人がん研究振興財団より

プレスロー

### Breslow の 7つの健康習慣

適正な睡眠時間を確保する

喫煙をしない

適正体重を維持する

過度の飲酒をしない

定期的に適度な運動をする

毎日朝食を摂る

間食をしない

1965年、カリフォルニア大学のプレスロー教授は、7つの健康習慣の有無が寿命に影響することを報告しています。