～明るく　楽しく　いきいきと～

健康づくり教室

（２０２２年度）

高齢者の新しい生活様式
～免疫力と生活習慣～

特定非営利活動法人　健康経営研究会　理事長
岡　田　邦　夫　先生

公益財団法人 大阪ガスグループ福祉財団

高齢者の新しい生活様式
～免疫力と生活習慣～

はじめに

新型コロナウイルス感染症は、全世界に拡大し、私たちの健康、生命を脅かす大きな脅威となりました。かつてのスペイン風邪を彷彿させるパンデミックとなりました。人類は、今まで数多くの感染症との対応を余儀なくされていましたが、細菌、ウイルスなどの病原体も抗生物質などの薬剤に耐性となり、ワクチンが必ずしも期待される効果を十分発揮することが出来ない場合もでてきました。私たち一人ひとりが感染しないように、また感染しても重症化に至らないように、日々の生活を見直し、また日ごろから免疫力が落ちないように心身の健康に留意することがますます重要になっています。今回は、食中毒をはじめとした動物由来感染症、ＣＯＶＩＤ－１９などの感染症対策を含め、免疫力を維持するための生活習慣についてまとめてみました。

１．目に見えない健康リスク

ウイルス、細菌などは目で見ることが出来ません。空気感染による結核もまた、私たちの周りに結核菌が漂っていますが、すぐに感染して発症するわけではありません。また、私たちのからだのなかに生息しているウイルス、例えばヘルペスウイルスは、私たちの免疫力が低下した時に、唇の周辺に水疱を作って発症し、また時に帯状疱疹として肋間神経に巣くって

激しい痛みを引き起こすことになります。私たちの体の中では、これら病原体と共生している状況となっているのです。したがって、日ごろから体調管理を怠ることなく生活することが、重要だといえます。

２．感染症対策の原則

感染症を予防するには、以下の３つの基本があります。

❶持ち込まない

❷持ち出さない

❸拡げない

つまり、病原体等の感染のもととなるものを取り除き、感染する経路を遮断し、万が一感染しても、免疫力を高めておき、感染に対する抵抗力を身に着けておくことが重要であるといえます。

例えば、細菌による食中毒について考えてみましょう。

食中毒対策は、食中毒の原因となる細菌を

❶つけない　　食物を洗う

❷増やさない　　低温保存する

❸やっつける　　加熱処理する

の３つにまとめられます。日常生活において多くの方が実践している対策です。

次に、動物由来感染症についてです。

致死率の高い「エボラ出血熱」はサルから、狂犬病はコウモリなどから感染します。野生の動物との接触は基本的には避けることが重要ですし、ペットであっても、予防接種を怠らず、糞尿の処理をきちんとして、また、

動物と触れた場合には、手洗いなどを忘れずにすることが必要です。感染症の原因は、思わぬところにありますので、日々注意が必要といえます。

３．感染症対策の基本

感染症対策も、高血圧や２型糖尿病などの生活習慣病の対策も、基本は同じです。心身の健康を維持することが重要です。

食事、運動、休養（睡眠)、そして、禁煙、過剰な飲酒を避けることが基本となります。生活習慣病の発症、合併症や重症化は、免疫の力を低下させ、感染に対して抵抗力が低下してしまうからです。加齢もまた免疫力の低下をもたらすことから、感染しやすい要因となりますが、加齢は予防することができません。したがって、生活習慣病発症を予防することが重要となります。

ここで、シンデミックについて触れることにします。Syndemic とは HIV 感染症対策としても重要視されていましたが、感染症対策として、感染症に対する対策のみでは、感染症の重症化や死亡率を減少させることはできない、とする考え方です。つまり、経済格差、健康格差などの対策もまた重要であること、そして、基礎疾患と言われているいわゆる持病をきちんとケアし、重症化させないこともまた、感染症対策として極めて重要である、という考え方です。厚生労働省の発表資料として、「新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する１１の知識」（２０２２年７月版）において以下の内容の記載があります。

Q 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化しやすいのはどんな人ですか。

A 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち**重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患**のある方、**一部の妊娠後期**の方です。

重症化のリスクとなる基礎疾患等には、**慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満、喫煙**があります。

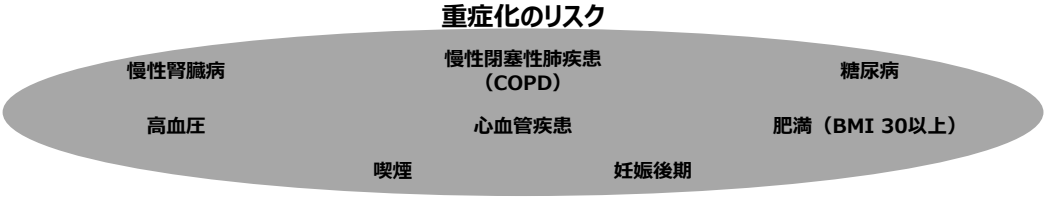
また、ワクチン接種を受けることで、重症化予防効果が期待できます。

30歳代と比較した場合の各年代の重症化率

年代	10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上
重症化率	**0.5倍**	**0.2倍**	**0.3倍**	**1倍**	**4倍**	**10倍**	**25倍**	**47倍**	**71倍**	**78倍**

※「重症化率」は、新型コロナウイルス感染症と診断された症例（無症状を含む）のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器等による治療を行った症例または死亡した症例の割合。

重症化のリスク



出典：京都大学西浦教授提供データ及び新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き・第7.2版に基づき厚生労働省にて作成

厚生労働省　https://www.mhlw.go.jp/content/000927280.pdf

ここでも、重症化リスクとして生活習慣病が挙げられており、これらの病気をお持ちの方は、悪化させることなく、血圧や血糖などをコントロールしておくことが重要であることを示しています。また、体重の増加や喫煙などについても、注意が必要です。

次に、感染症対策としての環境について述べてみます。

新型コロナウイルス感染症においても、多くの報道がありましたが、換気が重要であることは周知されていると思います。室内の二酸化炭素濃度が高くなると、換気が悪いことを示していますので、飲食店などでは二酸化炭素濃度測定機器を設置して、換気に注意するようになりました。換気と共に、空気清浄機を設置された方も多いと思います。商業施設においては、空気清浄機も、ＨＥＰＡフィルター（High Efficiency Particulate Air Filter：粒径が０．３μｍの粒子に対して９９．９７％以上の粒子捕集率のあるもの）によるろ過方式を有しているものが効果的です。ＣＯＶＩＤ－１９の大きさは０．１μｍです。

一般的には、「窓の解放」による換気によって（３０分に１回以上、数分間程度の窓の全開、二方向、窓がない場合は、ドアを開放することが商業施設において推奨されています）感染症対策の一つとなります。

さらに、湿度が大切ですので、４０％以上に維持することが必要です。

政府は、感染リスクが高まる「５つの場面」を公表しています。

内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室
https://corona.go.jp/proposal/pdf/5scenes_poster_20201211.pdf

４．予防接種

予防接種の目的は、以下の３つに要約されます。

❶感染症に対する免疫力を高めること

❷感染した場合の重症化予防と死亡率を低下させること

❸社会に感染症が蔓延することを防ぐ

我が国の「予防接種法」では、第一条に目的が、第二条に予防接種の定義が記載されています。

第一条　この法律は、伝染のおそれがある疾病の発生及びまん延を予防するために公衆衛生の見地から予防接種の実施その他必要な措置を講ず

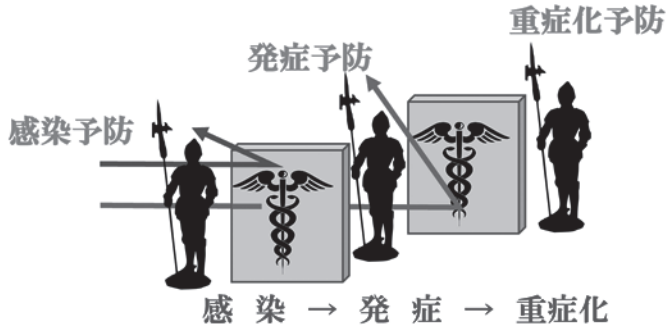
ることにより、国民の健康の保持に寄与するとともに、予防接種による健康被害の迅速な救済を図ることを目的とする。

第二条　この法律において「予防接種」とは、疾病に対して免疫の効果を得させるため、疾病の予防に有効であることが確認されているワクチンを、人体に注射し、又は接種することをいう。

ワクチン接種に関しては「副反応」の問題はどうしてもさけることができません。「副反応」を最小限にするためには、予防接種時の問診票を参考にしていただき、体調が悪い、アレルギー性疾患がある、直近でほかの予防接種を受けた、妊娠している、等があれば、必ず医師に相談してください。また、接種後の生活も大切で、飲酒や長風呂、激しい運動などは、副反応をさらに強める可能性があります。主治医がいらっしゃる場合には、ワクチンを接種してよいのかどうか、必ずご相談してください。

予防接種の目的は？

- **感染症に対する免疫力を高め、感染と発症を予防する**
- **感染した場合の重症化予防と死亡率を低下させる**
- **感染しないことで社会に感染症が蔓延するのを防止**



身を守る、家族を守る、同僚を守る、そして地域社会と社会を守る

現在、我が国で接種可能な予防接種を以下に示します。

日本で接種可能なワクチンの種類

	生ワクチン	不活化ワクチン	mRNA ワクチン・ ウイルスベクターワクチン
＊【定期接種】【臨時接種】	■ BCG ■麻疹・風疹混合（MR） ■麻疹（はしか） ■水痘 ■ロタウイルス ：１価、５価	■百日咳・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ混合（DPT-IPV） ■百日咳・ジフテリア・破傷風混合（DPT） ■ポリオ（IPV） ■ジフテリア・破傷風混合トキソイド（DT） ■日本脳炎 ■肺炎球菌（13 価結合型） ■インフルエンザ菌ｂ型（Hib） ■Ｂ型肝炎 ■ヒトパピローマウイルス（HPV）：２価、４価 ■インフルエンザ ■肺炎球菌（23 価莢膜ポリサッカライド）	■新型コロナ
【任意接種】	■流行性耳下腺炎 （おたふくかぜ） ■黄熱 ■帯状疱疹 （水痘ワクチンを使用）	■破傷風トキソイド ■成人用ジフテリアトキソイド ■Ａ型肝炎 ■狂犬病 ■髄膜炎菌：４価 ■帯状疱疹 ■ヒトパピローマウイルス（HIV）：９価 ※定期接種を対象年齢以外で受ける場合	

（＊対象年齢は政令で規定）

国立感染症研究所 https://www.niid.go.jp/niid/ja/vaccine-j/249-vaccine/589-atpcs003.html より演者作図

５．日常生活

日々の生活の中では、手洗い、うがいは必須であり、また、三密を避けることで感染から身を守ることが出来ます。今回の新型コロナウイルス感染症に係る医学的論文からは、日々の食生活と共に運動不足が重症化の一つの要因になること、さらに、肥満もまた同じ危険因子とされています。健康診断の結果などを参考にして、健康な状態を維持することが免疫力を高めることにつながります。

おわりに

ヘルスリテラシーという言葉をご存じでしょうか。自分自身の健康を保持増進させるためには、自分自身の健康状況をよく知り、悪化しないように日々の生活の中で注意することです。正しい知識を持ち、それらに基づいて日々実践することがヘルスリテラシーです。現在では多くの研究成果により、食生活、身体活動、休養（睡眠）、禁煙、節酒、心のケアなどなど、いろいろな情報が社会にあふれています。自分に合った健康づくりを自分自身で選び、もし迷ったときには専門家に相談して、対応することが大切です。

感染症に対しては、感染しないようにするとともに、自らの免疫力を日ごろから高めておくことが重要です。その方法は、決して難しくありませんので、日々積み重ねていただきたいと思います。

（メ　モ）

略　歴

岡田邦夫（おかだくにお）先生

1977年３月　大阪市立大学医学部卒業
1982年３月　同大学院医学研究科修了
1982年４月　大阪ガス株式会社入社　産業医
健康開発センター健康管理医長
1996年４月　大阪ガス株式会社　健康管理センター所長
2003年４月　大阪ガス株式会社　健康開発センター統括産業医
2006年３月　特定非営利活動法人　健康経営研究会　理事長
2006年６月　大阪ガス株式会社人事部　健康開発センター
（2018年度より大阪ガス株式会社人事部
Daigasグループ健康開発センター）統括産業医
2008年４月　大阪経済大学　人間科学部　客員教授
2014年４月　プール学院大学教育学部　教育学科教授
健康･スポーツ科学センター長
2017年４月　プール学院大学教育学部
（2018年度より桃山学院教育大学）客員教授
女子栄養大学大学院　客員教授
2018年４月　大阪成蹊大学教育学部　教授
2020年４月　大阪ガス株式会社人事部　Daigasグループ健康開発センター　顧問
などを経て、現在
特定非営利活動法人　健康経営研究会　理事長
女子栄養大学大学院　客員教授
経済産業省　健康・医療新産業協議会　健康投資WG　委員
健康長寿産業連合会　理事

専門分野　スポーツ医学・産業医学における健康管理学

主な公職　大阪府医師会健康スポーツ医学委員会委員長
大阪マラソン医事・救護専門部会委員長
大阪商工会議所メンタルヘルスマネジメント検定委員会副委員長
など

主な著書　「新版　判例から学ぶ従業員の健康管理と
訴訟対策ハンドブック」（共著）
「健康経営推進ガイドブック」
「ストレスチェック ― 導入・運用サクセスガイド」
など

公益財団法人 大阪ガスグループ福祉財団
https://www.osakagas.co.jp/company/efforts/fukushi/index.html

〒541-0047 大阪市中央区淡路町４丁目４番11号
アーバネックス淡路町ビル
電　　話　０６-６２０５-４６８６
Ｆ　Ａ　Ｘ　０６-６２０３-１０２８

著作権法により、無断複写複製は禁止されています。