

感染を防ぐための免疫力強化策

清水和弘 | ハイパフォーマンススポーツセンター スポーツ研究部

アスリートは感染症にかかりやすい？

アスリートは風邪などの感染症にかかりやすく、オリンピックなどの主要な大会で風邪や胃腸炎にかかってしまう人もいます。その理由としてアスリートは免疫力が低下しやすいことや多くの人と接触する機会があることが関係しています。

感染症の影響

- ・体調悪化・パフォーマンス低下
- ・代表選抜の辞退、チームからの離脱
- ・ほかの選手やスタッフに感染してチーム内で蔓延
- ・風邪薬による“うっかり”ドーピング
(体調悪化でついつい手元の薬を飲んでしまう)

* 体調が悪いと思ったら、すぐチームスタッフに相談しましょう！

免疫力が低下しやすい原因



○トレーニング

免疫力は高強度運動で低下し、長時間になるほど回復が遅くなります。さらに高強度・長時間の運動が毎日続くと安静時でも免疫力が徐々に低下します。また持久性運動は抵抗性運動よりも免疫力を下げやすいと考えられています。

○減量

脱水を伴う減量で免疫力が低下します。減量期間が短くなるほど免疫力が低下しやすいので1ヶ月ほどの緩やかな減量がすすめられます。

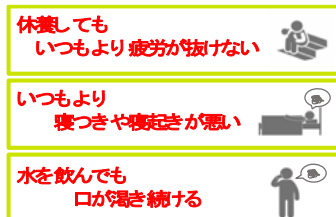
○長距離移動

海外など長距離の航空機移動で免疫力が低下します。機内は湿度や室温が低いのでマスクや水分補給で粘膜の乾きを防ぎましょう。

○月経異常

女性ホルモンの低下で免疫力が低下します。無月経や稀発月経の選手は免疫力が低く、感染症にかかりやすい可能性があります。

セルフチェック！免疫低下のサイン



- 休養しても、いつも以上に疲れが残っているか
- すぐに寝つけない、目覚めてもなかなか起きられないか
- 水分補給をしても、口の渇きが続くか
(特に運動後の体重減少が2%以上の場合、注意が必要)

感染しない・広めないための対策

(1) 病原体を体に入れない

- ・目・鼻・口をさわらない(手についた病原体を粘膜につけない)
- ・他者との接触・握手後もさわらない
- ・不用意に物をさわらない
- ・人混みを避ける
- ・タオルの共用・回し飲みの禁止(チームでも家庭でも注意)
- ・こまめな“手洗い”(特に指先・爪の間)、消毒(アルコールや次亜塩素酸)、“うがい”(口を清浄に保つ、潤う)
- ・マスクの着用(粘膜の保温・保湿、病原体の飛散防止、鼻や口を触れにくくする)
- ・水分補給(バリア機能を保つために口を乾燥させない)
- ・部屋の加湿(湿度50~60%程度。加湿器、濡れタオルなど)
- ・くしゃみ・咳をするときは、周囲の人から顔をそむける、できるだけ離れる、ティッシュや袖で口を覆う、手を洗う

(2) 免疫力のリカバリー

○運動メニューの調整

- ・運動強度や継続時間を減らす
- ・高強度運動により免疫力は低下するが、回復は早まる
- ・持久性運動からウエイトトレーニングへの変更もあり

○マッサージ

- ・心地よい刺激、30~40分程度全身性のマッサージ

○鍼(はり)治療

- ・鍼通電刺激(2Hz・30分間の鍼通電、合谷、孔最、足三里)
- ・置鍼・雀啄(30分間、頻車へ)

(3) 食事・栄養補給

* バランスの良い食事が基本

○ビタミンAとビタミンD: 免疫調節に関わり、不足に気をつける

・ビタミンAが多く含まれる食品: レバー、のり、うなぎ、ホタルイカ、玉露など

・ビタミンDが多く含まれる食品: きくらげ、イワシ、サケ、イクラ、スジコなど

○乳酸菌

- ・続けて摂取することで免疫力が高まる
- ・最大限の効果を得るには1ヶ月は続ける

感染のリスクを軽減するための実践的な提言

少しでも感染のリスクを減らすために、以下の3つのステップで考えましょう。

- ① どんないきに免疫力が低下しやすいかを念頭に置き、
- ② 免疫低下のサインを感じた時に、
- ③ 感染対策を実践する。

まずはできるものから取り入れましょう！