

3

感染症撃退には、 亜鉛をとって免疫力を高めましょう

◆ 体内では免疫細胞チームが感染症と戦っています

新型コロナウイルスの流行で、改めて亜鉛が注目されています。47ページで紹介したように味覚障害の改善にも役立ちますが、さらに免疫力を高め、感染症にかかりにくくする効果も期待できるからです。

免疫というのは、疫を免れると書くように、感染症からのがれる、感染症にかからない体のしくみです。たとえば、麻疹は一度かかると体内に抗体ができ、再びかかることはありません。これを免疫がついたといいます。

体内では、様々な免疫細胞がはたらいています。NK細胞は体内（血液やリンパ液）をパトロールしていて、細菌やウイルスが侵入すると即座に攻撃します。マクロ

ファージや好中球なども細菌・ウイルスを捕食します。さらに、樹状細胞がリンパ節のヘルパーT細胞に侵入を知らせ、ヘルパーT細胞はβ細胞に抗体を作るように指令をだします。抗体は、それぞれの細菌やウイルスにぴったり合うように作られ、攻撃します。細菌やウイルスにやられてしまった免疫細胞は、キラーT細胞が処理します。このようにチーム一丸となって細菌やウイルスを撃退すると、制御性T細胞が攻撃を終了させます。そしてβ細胞は撃退した細菌やウイルスを記憶し、次の侵入に備えます。

体内では、このように、バラエティ豊かな免疫細胞が連携してはたらき、細菌やウイルスの侵入をふせいで、健康を維持しています。ところが、亜鉛が不足すると、β細胞が減少し、抗体の産生も減少してしまいます。NK細胞を増やし、活性化するインターフェロンαの合成もどこおります。そして免疫細胞も細胞ですから、分裂し、生まれかわる新陳代謝にも悪い影響があります。すると、風邪をはじめ、ヘルペス、C型肝炎、エイズなどの様々なウイルスによる感染リスクが高まってしまうのです。新型コロナウイルス感染で発症しますから、免疫力を高め、ウイルスの侵入をふせぐことが重要です。