

【免疫力に関する 医師アンケート調査】

**医師の5割強が「免疫力低下」を実感、最大の要因はストレス
多くは本人に自覚なく免疫力低下、万病の元に早目の対策を！****～キウイ摂取による免疫力改善効果の検証結果も発表～**

調査対象：一般内科医 105名

キウイフルーツの輸入、販売を行うゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社(本社:東京都千代田区)は、キウイ摂取による免疫力改善効果が試験により検証された(*詳細後述)ことに関連し、人々の免疫力の実態を知る医師に最近の免疫力に関する傾向や対策を聞くべく、一般内科医 105名を対象に「免疫力に関するアンケート調査」を行いました。

これからの季節、風邪やインフルエンザの流行には気を付けたいところですが、病気のかかりやすさや治りやすさを左右する一つの大きな要素は免疫力だと言えます。免疫力は、病気と戦い健康を維持する上で重要な働きを担う、自然治癒力の根幹です。

今回の調査結果からは、半数以上の医師が「免疫力が弱まっている人が増加している」と実感しているというショッキングなデータが確認されました。その最大の要因が「ストレス」だと考える医師が多く、さらに「免疫力低下は本人に自覚されていないケースが多い」との回答も半数以上から得られています。日常生活における免疫力改善策には「睡眠・ストレス対策・食事」の見直しが最も勧められており、「免疫力は日々の積み重ねで構築される」と9割近くの医師が答えているように、日常生活の見直しが改めて重要視される結果となりました。

==【調査結果ピックアップ】==

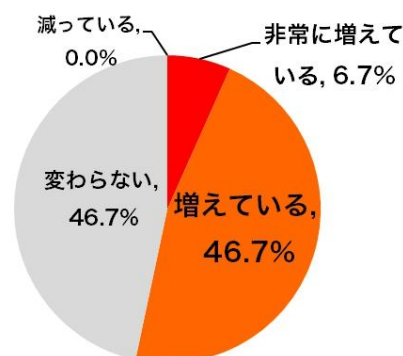
- **日本人の免疫力に警鐘、医師の53.4%が「免疫力低下」を実感**
- **心労が体を蝕んでいる…、免疫力低下の最大の要因は「ストレス」(42.9%)**
- **危険はすぐそこ?! 医師の52.4%「本人に自覚なく免疫力低下しているケースが多い」**
- **今日からできる! 医師推薦の3大・免疫力改善策は「睡眠」「気分転換」「食事」**
- **生活習慣が重要、9割近くの医師が「免疫力は日々の積み重ねで構築されると思う」**

<ピックアップ①> 日本人の免疫力に警鐘、医師の53.4%が「免疫力低下」を実感

一般内科医師に対し、診察を行なう中で「免疫力が弱まっている人が増えている」と感じるか尋ねたところ、医師の53.4%が「増えている」と回答しました。また、「免疫力が弱まっている人が減っている」と答えた医師は0%であり、免疫力の低下傾向が広く実感されていることがうかがえるショッキングな内容となりました。

【医師の5割強が実感する「免疫力低下」傾向】

Q. 最近、診察を行われている中で、「免疫力が弱まっている人」が増えていると感じますか? (一般内科医105名)



<トピックス②> 心労が体を蝕んでいる…、免疫力低下の最大の要因は「ストレス」(42.9%)

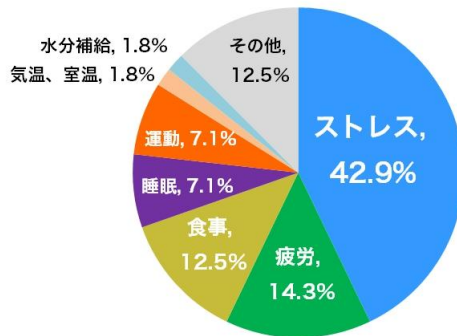
「免疫力が弱まっている人が増えている」ことを実感する医師に、免疫力低下の最大の要因が何だと考えられるかと問うと、ダントツの1位に「ストレス」(42.9%)がランクインする結果に。

意外に思われるかもしれませんが、免疫系はこころと密接な関係があり、ストレスが免疫力を蝕むことは医療関係者に認識されています。それにしても、実際に診察する医師の多くが最大の要因に挙げるほど、「ストレス」が現代人の免疫力に悪影響を及ぼしていることは明白なようです。

2位以下には「疲労」(14.3%)、「食事」(12.5%)、「睡眠」(7.1%)、「運動」(7.1%)などが続きました。

【ストレスが免疫力を低下させる?!】

Q. 免疫力低下の最大の要因として考えられるものは何だと思いますか？ (免疫力が弱まっている人が増えていると実感している医師56名)



<トピックス③> 危険はすぐそこ?! 医師の 52.4%「本人に自覚なく免疫力低下しているケースが多い」

自分や周りの人の免疫力、気になる方も多いと思います。もし免疫力が弱まってしまった場合に、当事者は自覚することができるものなのでしょうか。

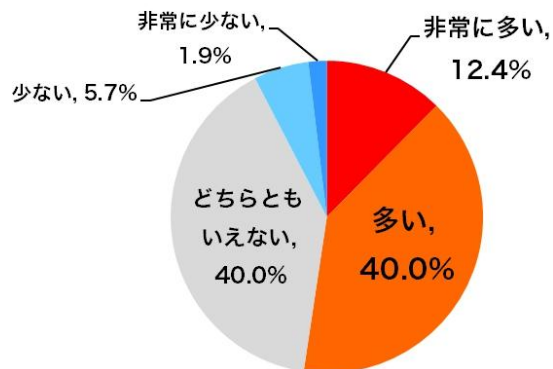
医師に、免疫力が弱まっていることを本人が「自覚していない」ケースについて尋ねたところ、52.4%の医師が「多い」と回答しました。「少ない」と回答した医師は 7.6%に止まり、医師の実感として「免疫力の低下を本人が自覚していない」状況が多くあることがわかりました。

知らない間に実は免疫力が低下、気付いた時には既に病に襲われて…、そんな恐ろしい事態も他人事とは言い切れません。

誰しもそんな状況が起こりうることを示唆するような結果となりました。

【誰にも忍び寄る危険、自覚無き免疫力低下が多い?!】

Q. 「免疫力が弱まっている」ことを本人が自覚していないケースは多いと思いますか？ (一般内科医105名)



<トピックス④> 今日からできる！医師推薦の3大・免疫力改善策は「睡眠」「気分転換」「食事」

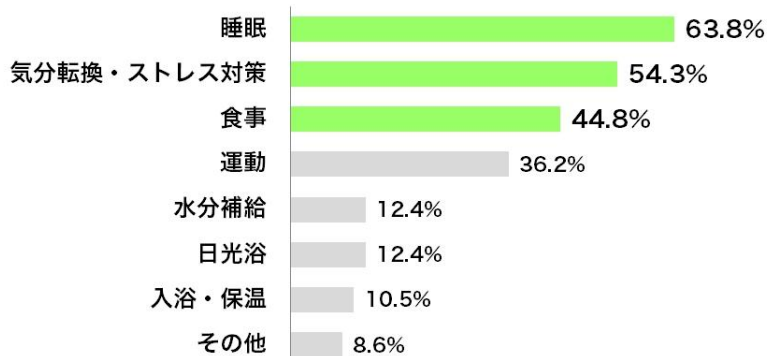
知らず知らず免疫力が低下しているかもしれない人たちに向けた免疫力改善策を、医師に聞きました。日常生活の見直しとなるこれらは、すぐ今日からでも始められる、改善策であり予防策です。

医師が勧める有効な改善策ベスト3は、「睡眠」(63.8%)・「気分転換・ストレス対策」(54.3%)・「食事」(44.8%)を見直すべき、という結果になりました。

当たり前のようで決して疎かにできない、これらの生活習慣を見直すことで、免疫力アップが望めると言えそうです。

【今日からできる！医師推薦の免疫力改善策は?】

Q. 日常生活の中で、免疫力改善のため見直すと良いと思われるものを教えてください。※複数回答 (一般内科医105名)



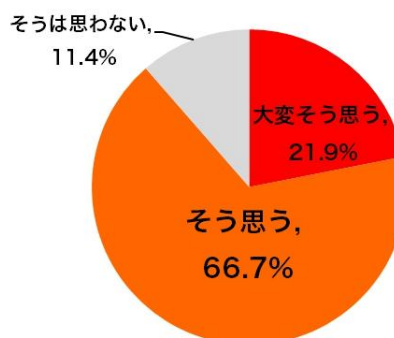
<トピックス⑤> 生活習慣が重要、9割近くの医師が「免疫力は日々の積み重ねで構築されると思う」

免疫力と生活習慣の関連性については、実に9割近くの医師が「免疫力は日々の積み重ねで構築されると思う」と回答しました。

継続は力なり、毎日の睡眠・気分転換・食事を中心とする、日々の積み重ねが免疫力を左右し、ひいては健康に大きく影響を与えていると言えるようです。

【継続は力なり、生活習慣の見直しを】

Q. 免疫力は日々の積み重ねで構築されると思いますか？
(一般内科医105名)



【調査概要】

調査名: 免疫力に関するアンケート調査

調査期間: 2012年9月24日

調査対象者: 一般内科医105名

実施方法: Web アンケート調査

調査機関: エムスリー株式会社が運営する医療従事者リサーチパネル「m3 Fast Survey」

<研究結果>ゼスプリキウイを継続して摂取すると、免疫力の改善効果があるということが分かりました。

キウイ摂取による免疫力改善効果の検証試験 (研究者: 東京医科歯科大学・株式会社オルトメディコ)

キウイフルーツは免疫力改善効果があると考えられているビタミンCを多く含んでいます。これまでにマウスを用いた実験によってキウイの免疫力改善効果が示唆されています。しかし、ヒトにおいてキウイ摂取が免疫力に影響を与えるという報告はなく、その効果は明らかでないのが現状だったため、今回の試験を行いました。この検証試験により、ゼスプリゴールドキウイ或いはゼスプリグリーンキウイを継続して摂取すると、免疫力の改善効果があるということが分かりました。

ゼスプリゴールドキウイ・ゼスプリグリーンキウイの効果を検証するため、キウイと並んで代表的な輸入果物であるバナナと、キウイに特徴的な栄養成分の一つであり免疫力改善効果があるとされるビタミンC、および非摂取の3条件と比較して検討を行いました。

日ごろ疲れがとれにくいと感じている女性の中で、スクリーニング検査にて選抜された被験者45名を、ゴールドキウイ摂取群・グリーンキウイ摂取群・バナナ摂取群・ビタミンC摂取群、非摂取群に割り付け、それぞれ9名に分けて試験を行いました。

キウイ摂取群には1日3個のキウイ、バナナ摂取群には1日3本のバナナ、ビタミンC摂取群には1日390mgのビタミンCを4週間継続して摂取させ、摂取群には普段と変わらない生活を送ってもらいました。

免疫力が改善されたかどうかは、キウイ摂取前後で行われた検査結果(*1)により検証しました。

免疫力改善効果は、リンパ球の種類のひとつであるTリンパ球の状態を特徴づける5つの指標(*2)で評価しますが、キウイ摂取群ではこれら5つの指標すべてにおいて改善傾向がみられました。そのうちのひとつ、CD8+CD28+T細胞から計算した「Tリンパ球年齢」においても改善、すなわち若返りの効果がみられました。

検証結果より、キウイを継続して摂取していくと、免疫力の改善効果があるということが示されました。日常的に長く食べ続けると、さらに免疫力が改善されていくことが期待されます。

*1 免疫力検査

多種類の免疫検査項目の測定値をスコア化し、免疫力を総合的に評価判定する方法です。

東京医科歯科大学考案の免疫力評価方法です。(特許: 第4608704号)

*2 Tリンパ球の5つの指標 (株式会社 健康ライフサイエンス HP より)

T細胞、CD8+CD28+T細胞数、CD4/CD8 T細胞比、ナイーブT細胞、ナイーブ/メモリー T細胞比、の5つの指標

詳しい研究結果はこちら >> <http://www.zespri-jp.com/pc/about/02-07.html>

(キウイについて)

キウイフルーツは「食物繊維」「ビタミン C」をはじめ、「ビタミン E」「カリウム」「葉酸」を多く含むスーパーフルーツ。キウイ 1 個で 1 日にとりたい食物繊維の 13~15%、ビタミン C は 70%近くが摂取できます。さらに「ビタミン C」と「ビタミン E」を一緒にとることで抗酸化力がアップ。また、生のまま食べられるので、調理損失しやすい「カリウム」や「葉酸」も効率的にとることができます。

キウイフルーツは日持ちがよく、半分にカットしてスプーンですくって食べれば皮をむく手間もありません。ビタミン、ミネラル、食物繊維など効率よく栄養がとれるため、毎日の食生活にキウイフルーツを取り入れていただくことで、栄養バランスを改善し、健康と美をサポートします。



*(参考情報)キウイの栄養情報：<http://www.zespri-jp.com/pc/about/01-01.html>

【会社概要】

会社名：ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社

設立年月日：1992年3月9日

事業内容：・ニュージーランド産を中心とするキウイフルーツの輸入、製品管理、マーケティング活動
・北半球でのゼスプリブランドキウイの生産、販売

本社：東京都千代田区三番町 6-2 三番町彌生館 3 階

URL：<http://www.zespri-jp.com/>
