

-『免疫力』に関する生活者意識調査-

■去年と比べて、免疫力を高めようという意識が向上…64.0%

■「女性が感じる免疫力低下のサインの違い」

20代「肌荒れ」 30代「かぜをひきやすくなった」 40代「やるきがでない」

■女性がかぜで併発すると困るのは「肌荒れやヘルペスなどの顔周りのトラブル」

グラクソ・スミスクライン株式会社(本社:東京都渋谷区)は、かぜ等が流行するシーズンの到来を控え、女性を対象とした『免疫力』に関する生活者意識調査を行いました。調査期間は2009年10月22日から10月26日の5日間で600人から有効回答を得ました。その調査結果をもとに、現代人の『免疫力』に対する意識と対策方法、免疫力低下からくるといわれる病気とその対処法についてまとめました。

【ニュースレター:サマリー】

■免疫力に関する生活者意識の変化

- ・去年と比べて免疫力を高めようという意識が向上した…64.0%
- ・免疫力が低下したと感じるポイントは「疲れやすい」「からだがだるい」以外で世代間に差
- ・かぜの時、併発すると困るのは「肌荒れやヘルペスなどの顔周りのトラブル」

■免疫力低下とからだのサインについての解説

- ・なつくクリニック皮膚科・形成外科 院長 福田 奈津恵 先生

■免疫力向上のためのコツ

- ・冬にお薦め 免疫力向上食材とレシピのご紹介
- ・免疫力向上のための運動・睡眠サイクル

■免疫力に関する生活者意識の変化

①去年と比べて免疫力を高めようという意識が向上した・・・64.0%

20代～40歳の女性に、去年より免疫力を高めようという意識が向上したかについて尋ねたところ(複数回答)、全体の64.0%が「はい(向上した)」と回答しました。その理由として20代女性は「新型インフルエンザが流行しているから」(64.8%)と多いのに対して、30代・40代の女性は「自分自身の体力の低下を感じたから」を理由として挙げる割合が高く、30代で68.1%、40代で77.4%にのびりました。

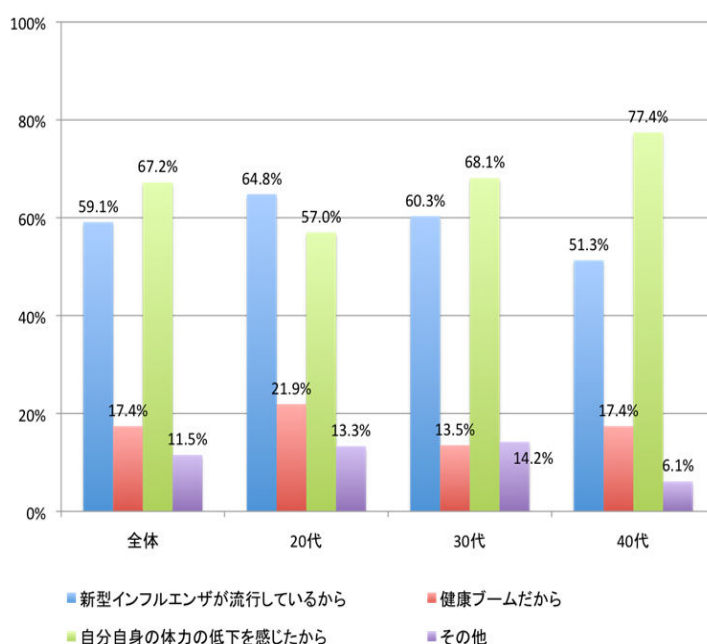
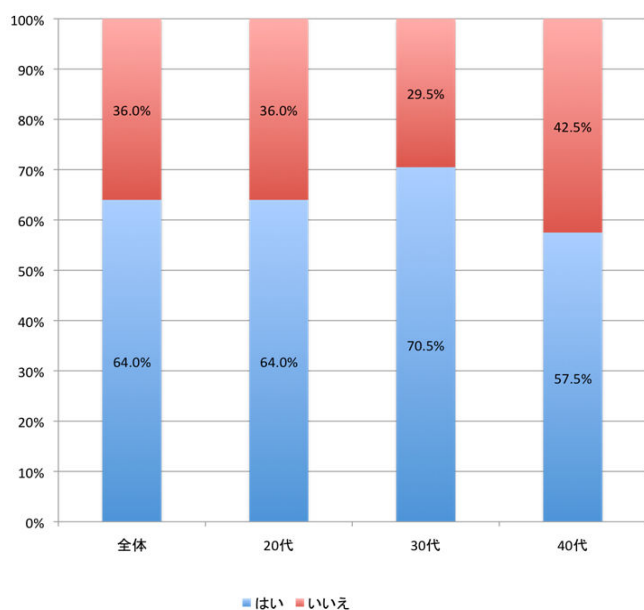
さらに、健康管理で心がけていることを自由回答で求めたところ、「規則正しい生活、栄養バランスを考えた食事を摂る」「バランスよく食べる」など、食事に気を使っている人が多く、ほかに「適度な運動」「うがい・手洗い」という回答が集まりました。

Q1.一年前と比べて、自分自身の健康管理等のために／免疫力

(病気に対する体の抵抗力)を高めようとする意識が向上したと思いますか。

Q2.前問で「免疫力を高めようとする意識が向上した」とお答えの方

にお伺いします。その理由を教えてください。(いくつでも)



Q2.その他のコメント

- ・子供を産んだから(うつしてしまわないように)
- ・家族が病気になったから
- ・一人暮らしを始めたから
- ・スポーツを始めたから
- ・妊娠したから
- ・ダイエットを始める際の調べ物で

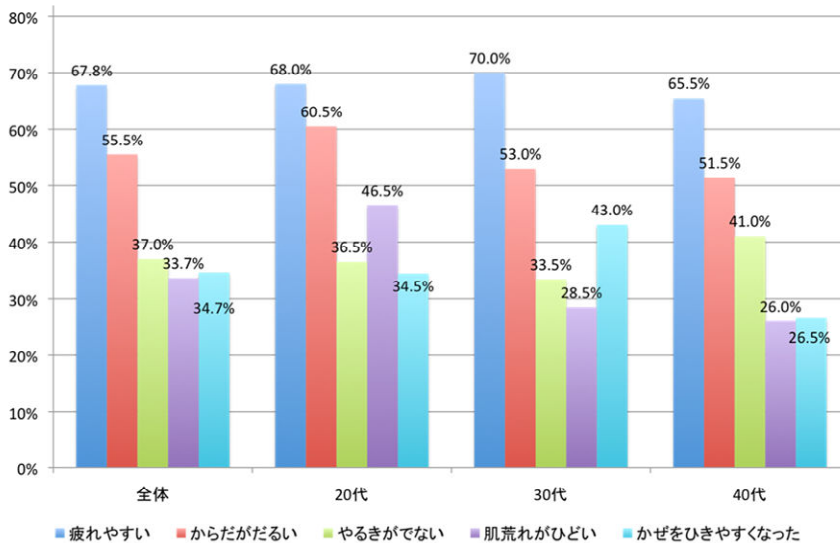
②「女性が感じる免疫力低下のサインの違い理由

20代「肌荒れ」 30代「かぜをひきやすくなった」 40代「やるきがでない」

免疫力（病気に対するからだの抵抗力）が低下したと感じるのはどんなときかを聞いたところ（複数回答）、「疲れやすい」が67.8%で最も多く、次いで「からだがだるい」（55.0%）、「やる気が出ない」（37.0%）となりました。年代別に見ると1位2位は全体の結果と変わらないものの、3番目に多かった項目として、20代は「肌荒れがひどい」（46.5%、n=200）、30代は「かぜをひきやすくなった」（43.0%、n=200）、40代は「やる気が出ない」（41.0%、n=200）となりました。

また、免疫力の低下を引き起こす原因としては「睡眠不足」が54.2%で多く、次いで「仕事などによるストレス」（51.7%）、「不規則な生活」「運動不足」（45.1%）となりました。

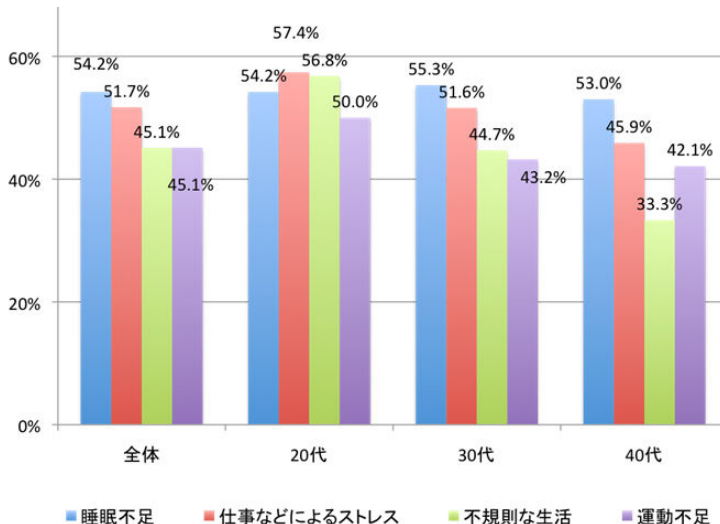
Q4. 免疫力（病気に対する体の抵抗力）が低下したと感じるのはどんなときですか。／（いくつでも）



Q4. その他のコメント

- ・口内炎ができたとき
- ・朝、むくみが取れないとき

Q5. 前問でお答えいただいたような症状が出たのは、何が原因だと思いますか。／（いくつでも）



Q5. その他のコメント

- ・介護や育児ストレス
- ・妊娠、出産前後のホルモンバランスの乱れ

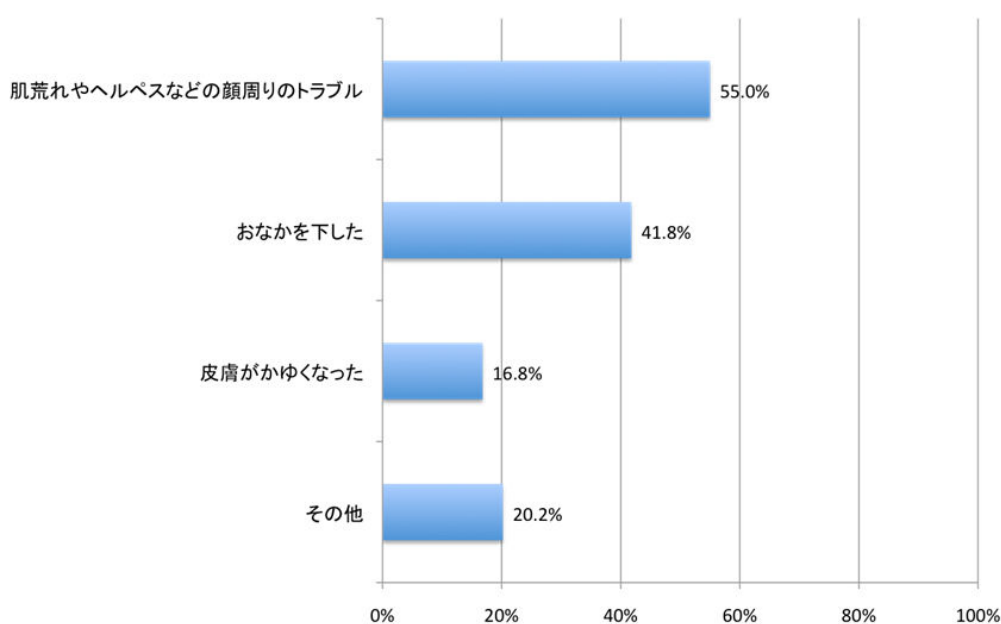
■免疫力が低下するとどうなる？

①免疫力低下でかぜやインフルエンザに… そんな時併発すると困ることランキング

原因はさまざまですが、免疫機能が落ちると、細菌やウイルスへの抵抗力が弱まり、かぜやインフルエンザに発症しやすくなります。また、かぜをひいて体力や抵抗力が低下した際に、かぜとは別の症状が現れることもあります。かぜの際に併発すると困ることを聞いたところ(複数回答)、「肌荒れやヘルペスなどの顔周りのトラブル」を挙げた人は全体の55.0%と過半数にのぼり、次いで「おなかを下す」(41.8%)、「皮膚がかゆくなる」(16.8%)という結果でした。

Q6.かぜの時、かぜ以外の症状で自分の身に起こった症状で困ったことを教えてください。/(いくつでも)/

※かぜの症状とは…/発熱・のどの痛み・せき・鼻みず・鼻づまり・たん・くしゃみ・悪寒・頭痛・関節の痛み・筋肉の痛み



Q6.のその他のコメント

- ・便秘
- ・弱気になる
- ・体の倦怠感
- ・ストレス性のアレルギー
- ・口内炎

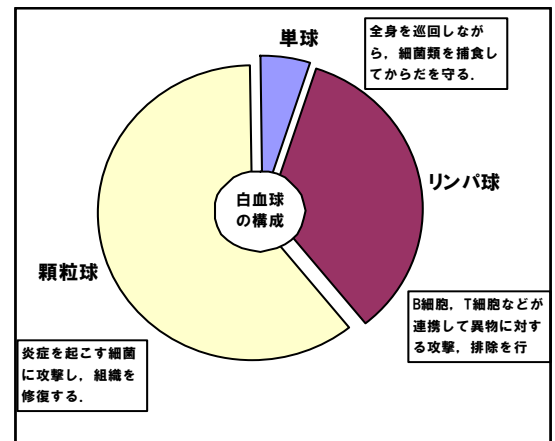
■解説:免疫力低下とからだのサイン なつクリニック皮膚科・形成外科 院長 福田 奈津恵 先生

「免疫」とは、人間が本来そなえている防御システムです。この免疫のしくみが、体内へのウイルスや細菌などの侵入を防いで、外敵から身を守っています。

また人間は、病気にかかったり、病気になりそうなとき、自分の力で治そうとする力が備わっていますが、それも免疫のしくみがあるからです。

免疫力は、いわゆる自然治癒力の中心的存在です。

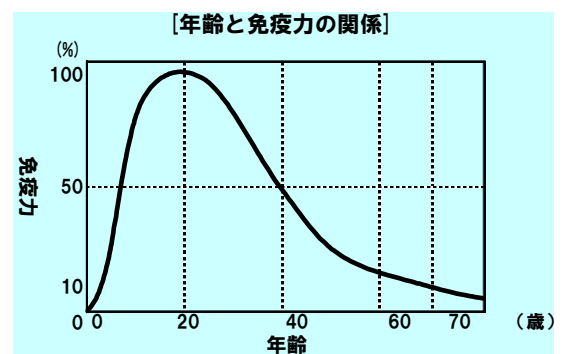
免疫を司っているのは、主に免疫細胞ともいわれる白血球で、単球、顆粒球、リンパ球から構成されます。白血球が上手に働けないと免疫力も低下してしまいます。



免疫機能は 20 歳を過ぎると低下傾向となりますが、「ストレス」は年齢・性別を問わず免疫力が低下する大きな要因です。栄養のバランスや生活習慣の乱れによっても免疫力は下がります。

何が免疫を低下させているかがわかると対策もたてやすいですね。

免疫力が落ちると、かぜにかかりやすくなったり、普段ならウイルスに攻撃されても対抗する力があるのに、防衛できなくて体調を崩したり、変調をきたしたりします。身体の変化を見逃さないように気にしてみましょう。



この調査からもわかるように、「かぜ」や「肌荒れ」は、抵抗力がおち

ていることからのサインです。たとえば、かぜをひいた時に、口のまわりに水ぶくれができることがあります。別名「かぜの華」、「熱の華」などと呼ばれたりする「口唇ヘルペス」は、かぜで熱が出たときや疲れがたまったとき、いわゆる免疫力が低いときに発症しやすいものとして認識されています。早めに正しい治療をすれば、軽い症状でおさまります。同時に抵抗力をあげる生活習慣を身につけましょう。

②顔周りのトラブル 特に免疫力低下で再発しやすい口唇ヘルペスには再発治療薬を

■口唇ヘルペス再発治療薬は薬局で買える！

かぜをひいたときなど免疫力が低下した時に発症しやすい口唇ヘルペス。再発してしまったら、口唇ヘルペス再発治療薬「アクチビア®軟膏」で治療しましょう。

ただし、「アクチビア軟膏」は、ヘルペスウイルスの遺伝子に働いてウイルスの増殖を抑えるので、ヘルペスウイルスが増殖していない、症状のない時期に使用しても効果はありません。口唇ヘルペスの兆しが見られる時期は、ヘルペスウイルスが活発に増殖しています。この時期に早期に塗布を開始することが口唇ヘルペスの治療に効果的です。

■口唇ヘルペス再発治療薬「アクチビア軟膏」とは

- ・ 効能：口唇ヘルペスの再発（過去に医師の診断・治療を受けた方に限る）
- ・ 成分：1g中にアシクロビル50mg含有。添加物：マクロゴール
- ・ 用法・用量：1日3～5回、適量を患部に塗布する。（唇やそのまわりにピリピリ、チクチクなどの違和感をおぼえたら、すぐに塗布する）



※購入の際には、薬剤師さんと一緒に、購入が可能であるか確認することが必要です。購入は過去に医師の診断・治療を受けた方で「購入前チェックシート」のチェック項目がすべて「いいえ」である方に限ります。

アクチビア®軟膏 公式ホームページ：<http://activir.jp/>

アクチビア®軟膏 購入前チェックシート

購入する前に、必ずチェックしてください。

効能：口唇ヘルペスの再発（過去に医師の診断・治療を受けた方に限る）

1. 次の項目がひとつでも「はい」に該当する場合は医師の治療を受けてください。

	はい	いいえ
● こういう症状が初めてですか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 患部が広範囲ですか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 水疱（水ぶくれ）が大きい（小豆大）ですか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 頭痛がありますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 疼痛がひどいですか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● アシクロビルまたは塩酸バラシクロビル製剤にアレルギー症状を起こしたことがありますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 使用者は6歳未満の乳幼児ですか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 患部がくちびるとそのまわりをのぞく部位ですか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 1の項目が全て「いいえ」の場合、このチェックシートの説明や製品に記載された事項をよくお読みになり、購入してください。

☆ご不明な点がありましたら、薬剤師に相談してください。

■免疫力アップの為のコツ

①冬にお勧め 免疫力向上食材とレシピのご紹介

免疫力を高めるには、十分な睡眠やストレスをためない生活が前提。まずは、普段の食事に気を配ることで対応が可能です。

■免疫力アップに役立つ栄養素例

- ・ビタミン A：レバー、うなぎの蒲焼き、モロヘイヤ、人参、かぼちゃ、にら
- ・ビタミン C：ブロッコリー、芽キャベツ、かぶの葉、かぼちゃ、いちご、柿、キウイフルーツ
- ・ビタミン E：アーモンド、ヘーゼルナッツ、大豆、納豆、モロヘイヤ
- ・パントテン酸：レバー、子持ちがれい、納豆、さつまいも、卵
- ・鉄分：レバー、あさり、ひじき、大豆、小松菜、ほうれん草、卵
- ・食物繊維：干し柿、ライ麦粉、アーモンド、ごぼう、さつまいも

■レシピ例

スタミナにんにく団子スープ

冬の寒い日には、体を芯から温めてくれるスープです。



うなぎとピーマンのガーリックチャーハン

冬もうなぎを食べて免疫力アップ！



②免疫力向上のための運動・睡眠サイクル

■運動

免疫力をアップするには、適度な運動が大変効果的です。体内にウイルスが侵入して来た時に戦う免疫細胞(特に、マクロファージやNK(ナチュラルキラー)細胞*)が、運動することによって、活発に働くようになるからです。ウォーキングやジョギングなど軽めの有酸素運動の継続が免疫力をアップさせます。

*ヒトが生まれながらに持つ、ウイルスに感染することによって生成されたものではない、ウイルス感染に対する非特異的な防御機能(自然抵抗)を司る細胞。



■睡眠

睡眠不足などによって、免疫力は低下します。たとえ眠れない時でも、体を横にして休めているだけで免疫力はアップすると言われています。これは体内のメラトニンという物質の増加によるもので、このメラトニンが活性酸素の害を減らすように働き、免疫システムに影響を与えているようです。15～20分ぐらいの昼寝でも免疫力はアップします。



■お問い合わせ先

アクチビア PR 事務局 担当:南口・在原

TEL:03-5572-6061

FAX:03-5572-6065