

「ライフスタイルとインフルエンザに関するアンケート調査」から インフルエンザに負けないために必要な「免疫力」とは？

調査実施：株式会社イムダイン

株式会社イムダイン(所在地:港区南青山、社長:本多伸吉)は、2009年10月5日から23日まで、全国の10代から80代の男女に対して「ライフスタイルとインフルエンザに関するアンケート調査」を実施いたしました。

アンケートから、昨冬よりこれから来る冬に向け、「インフルエンザ対策」に関して、人々の意識が高まっていることや、昨今新型インフルエンザが流行している状況でありながらも、まだ多くの人々がインフルエンザに関して自分自身の問題としては捉えていないことなどが浮かび上がってきました。

豚インフルエンザが流行している今日、人々がインフルエンザに関心を持つことは、社会的には良い傾向と言えるでしょうが、より、重症化する可能性を指摘されている鳥インフルエンザなどの新型インフルエンザに対してもまた、知識や対策が必要であることも言うまでもないでしょう。世界的大流行(パンデミック)になったときの、個人的、社会的損失を考えると、今以上に正しい知識と対策を持つことは必至であると言えます。

今、私たち株式会社イムダインが注目しているのは、インフルエンザに対して、個人でとることのできる対策「免疫強化」です。ワクチンや薬が不足されることも予想されている今、「免疫」という、誰もがカラダに持ち合わせている機能について、深く掘り下げてみたいと思います。

インフルエンザの種類について / 過去のインフルエンザ罹患に関して	2
インフルエンザ対策に関して / 実践する対策とは・・・? / 実践しない理由は・・・?	3
インフルエンザ発症のステップと対策	4
重要なのは「免疫力」! / 「免疫」を低下させる要因と対策 / 「免疫」を高める食事について	5
「あなたの免疫力をチェック!」/ 「あなたのライフスタイルをチェック!」で あなたの免疫力をチェック!	6

調査概要

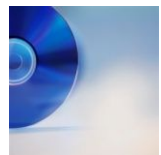
【調査目的】インフルエンザ対策において、どのような認識を持っているのかを調査。

【調査時期】2009年10月5日から23日

【調査対象】10代～80代の男女 658人(有効回答数617)

【調査方法】WEB上での調査、紙面による調査

【調査主体】株式会社イムダイン



調査データについて

本リリースに記載されているグラフと、詳細を記した実データは、プレスの方へご提供することが可能です。データ、グラフ共に、貴紙・貴誌作成に是非ご利用ください。

※データ、グラフのお貸し出し対応については、広報代行:WGPRまでお問い合わせください。

<<<リリース・商品貸し出しに関する報道関係者からのお問合せ先>>>

WGPR(ダブリュー・エンド・ジー・パブリックリレーションズ株式会社) 担当:笹口・野元
150-0001東京都渋谷区神宮前4-18-6 イスルギビル3F TEL:03-5775-9681 FAX:03-5775-9682

<<<読者からのお問い合わせ・商品に関するお問い合わせ先、クレジット表記>>>

株式会社イムダイン 107-0062東京都港区南青山5-7-17 青山小原ビル7F TEL:0120-401-473



【イムダイン ブランド紹介】

美容家「植村 秀」が創業したサプリメントブランド。「真の美しさは心身の健康」という考えの下、国内一流のパートナーと共同で素材・処方開発を行い、そこに植村独自のART感覚を加えて誕生したブランドです。社名である「Immudyne(イムダイン)」の由来は「IMMUNE(免疫)」+「DYNAMISM(活力)」。免疫力のバランスを整え、人間が本来持っている美しく健やかな体を取り戻す…この思いを全ての製品に託しています。

■インフルエンザの種類について

季節性インフルエンザ

毎年ヒトの間で冬に流行するインフルエンザで、現在、国内で流行しているインフルエンザは、A/H1N1亜型(ソ連型)とA/H3N2亜型(香港型)、B型の3種類。

新型インフルエンザ

本来、動物にしか感染しないインフルエンザウイルスがヒトに感染し、世界で流行するようになったもの。

鳥インフルエンザ

重症化の危険性高

ここ数年間、東南アジアを中心に発生している高病原性鳥インフルエンザウイルス(A/H5N1)が新型に変異することが懸念されていたが、2009年春、豚由来の新型インフルエンザが発生。

豚インフルエンザ

2009年春発生。

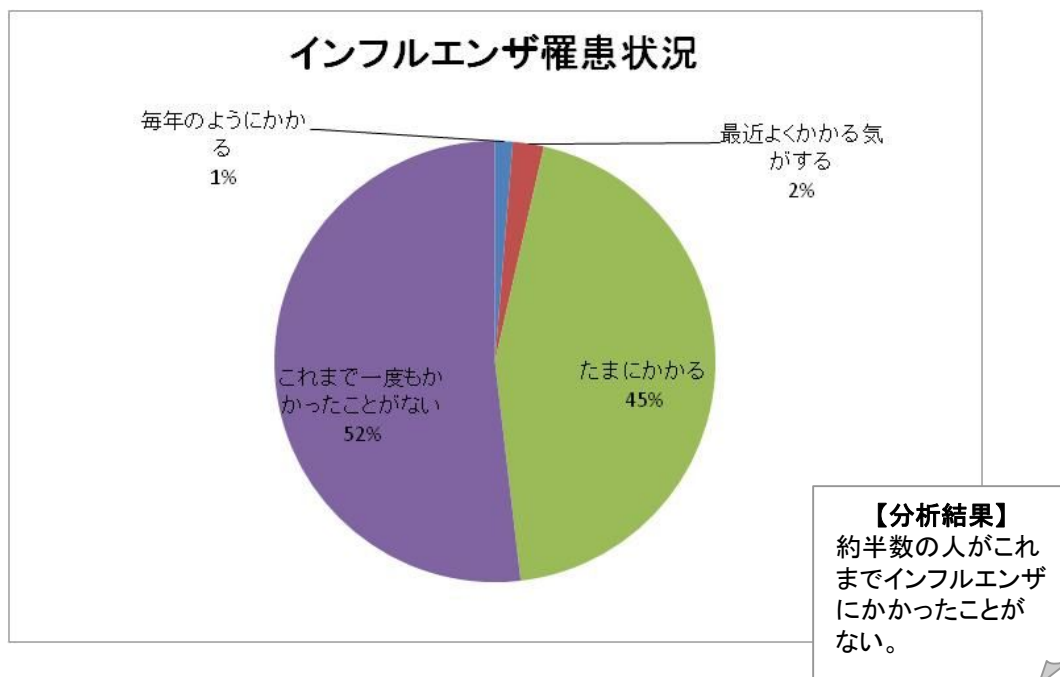
この新型インフルエンザは、従来ブタの間で流行していたウイルスとトリ型、ヒト型が混ざり、ヒトに容易に感染できるように変異したものと考えられている。

※死者が5000万人と言われる1918年に発生したスペイン風邪と同じ型で、このスペイン風邪も春に発生した第1波の死亡率は非常に低く夏前に終息したが、秋に発生した第2波で変異して強毒化している。

【調査結果より】過去のインフルエンザ罹患に関して

【質問7】これまでに、あなたは、インフルエンザにかかりましたか。

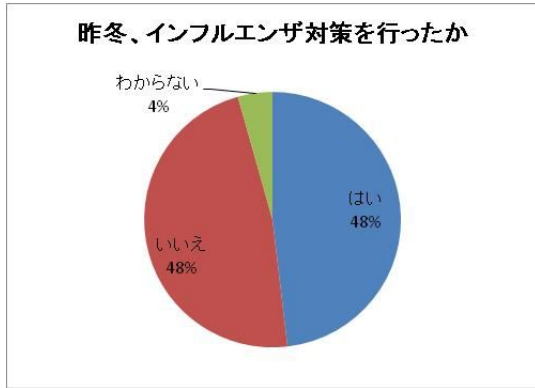
【回答選択肢】①毎年のようにかかる ②最近よくかかる気がする ③たまにかかる ④これまで一度もかかったことがない



【調査結果より】インフルエンザ対策に関して

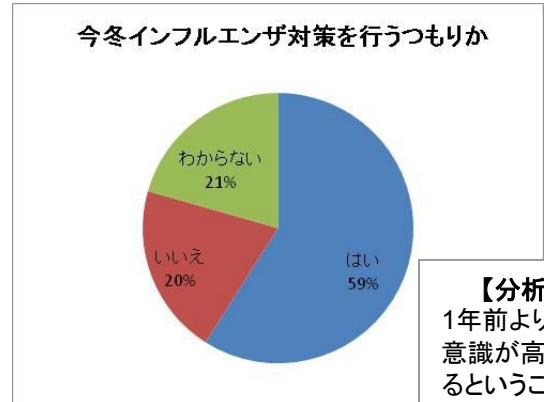
【質問8】昨冬、あなたは、インフルエンザ予防のために、何らかの対策をとりましたか。

【回答選択肢】①はい ②いいえ ③わからない



【質問9】今冬、あなたは、インフルエンザ予防のために、何らかの対策をとるつもりですか。

【回答選択肢】①はい ②いいえ ③わからない



【分析結果】
1年前より人々の意識が高まっているということが分かる。

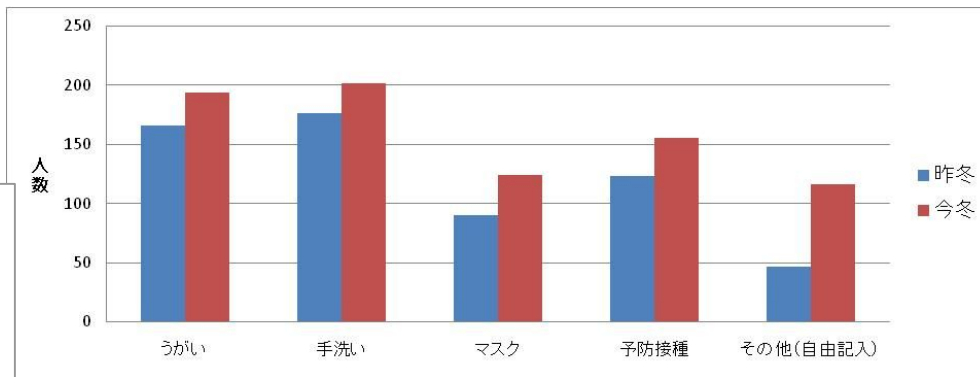
【調査結果より】実践する対策とは…？

【質問8-A】「はい」とご回答の方にお聞きします。どんな対策をとりましたか。

【回答方法】自由記述(複数回答可)

【質問9-C】「はい」とご回答の方にお聞きします。どんな対策をとるつもりですか。

【回答方法】自由記述(複数回答可)



【分析結果】
1年前より人々の意識が高まり、実際に対策をとろうとしていることがわかる。

【調査結果より】実践しない理由は…？

【質問8-B】「いいえ」、「わからない」とご回答の方にお聞きします。昨冬、インフルエンザや風邪の予防の対策をとらなかった理由としてあてはまるものを全て教えてください。

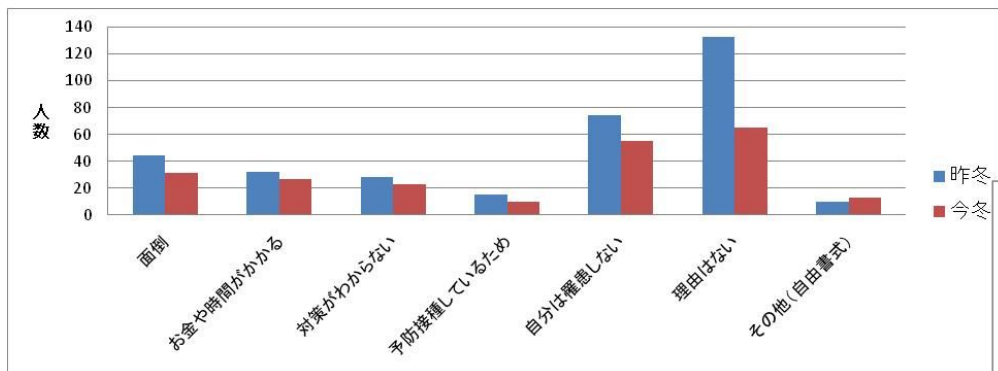
【回答選択肢】(複数回答可)

- ①面倒 ②お金や時間がかかる ③どんな対策をとっていいかわからない ④予防接種をしているから大丈夫 ⑤インフルエンザにはかからないと思っている ⑥理由はない ⑦その他

【質問9-D】「いいえ」、「わからない」とご回答の方にお聞きします。昨冬、インフルエンザや風邪の予防の対策をとらない理由としてあてはまるものを全て教えてください。

【回答選択肢】(複数回答可)

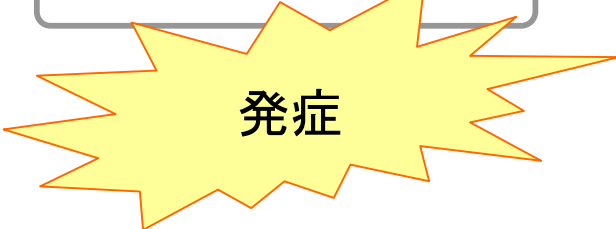
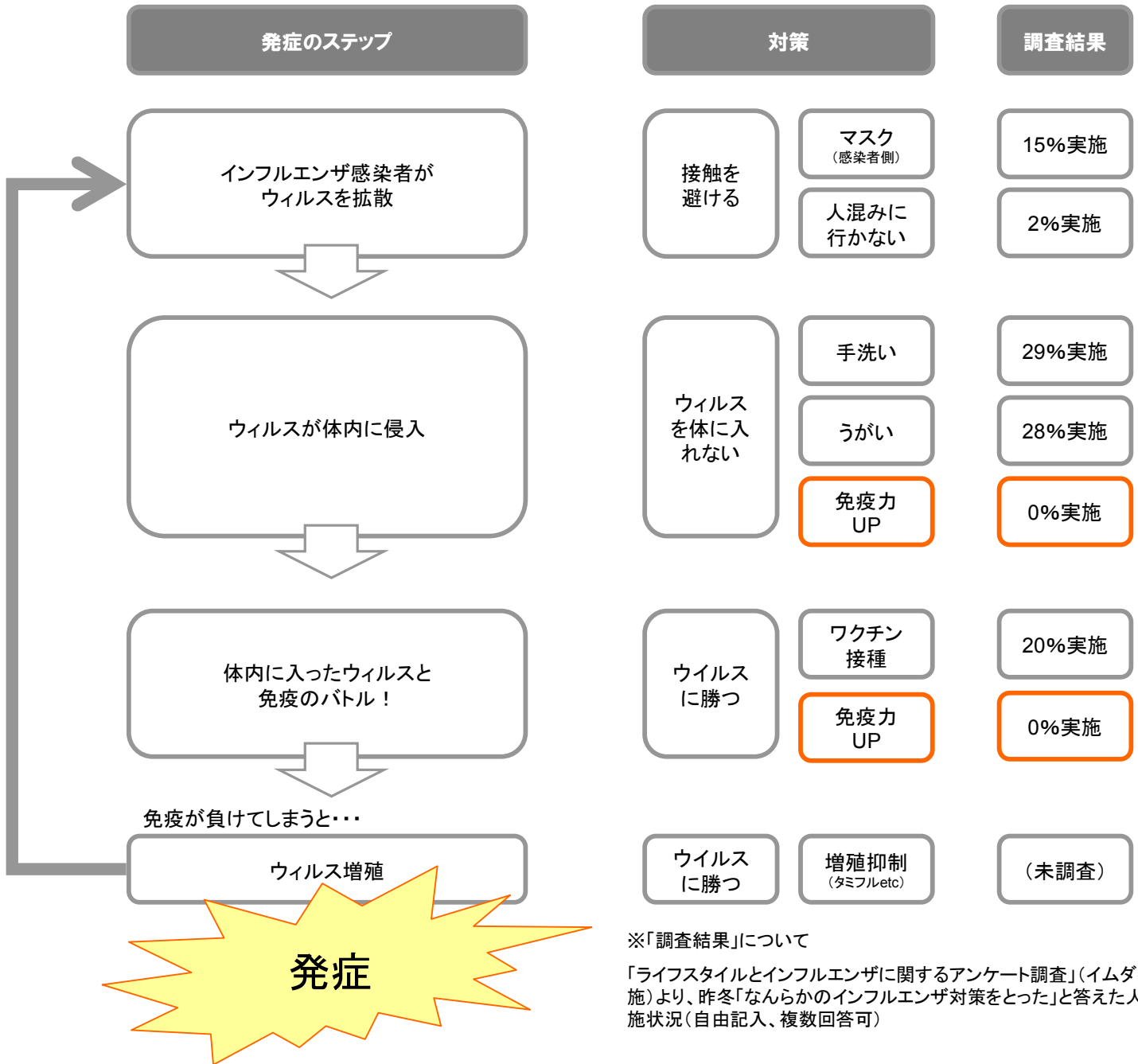
- ①面倒 ②お金や時間がかかる ③どんな対策をとっていいかわからない ④予防接種をしているから大丈夫 ⑤インフルエンザにはかからないと思っている ⑥理由はない ⑦その他



【分析結果】
対策をとらないと答えた人の意識も昨年に比べて変化し、「自分は罹患しない」と思っていた人も減っている。

■インフルエンザ発症のステップと対策

それぞれのインフルエンザ発症のステップに対して有効な対策をまとめました。対策としては、「感染予防」「免疫対策」「ウイルス増殖抑制」があります。



◆感染予防＝ウイルスが体内に侵入するのを防ぐ

人ごみを避ける: ウイルスは空気中に拡散されているので、なるべくウイルスの多い場所へは行かないこと。

手洗い: 手洗い石鹸液をつけて15秒以上手洗い⇒手洗い後のタオルも清潔なものを使うこと。

手指消毒用アルコール: 60～80%のアルコールが有効。⇒手洗いと同じく15秒以上のもみ洗い。

うがい: 粘膜から侵入するウイルスを除去(ただし、インフルエンザウイルスは粘膜に付着して20分で体内に侵入すると言われている)

マスク: 基本的には感染者がウイルスを撒き散らさないように使用することが目的⇒医療用のウイルス透過性の低いものが望ましい。

◆免疫対策＝二次応答により、侵入したウイルスをすばやく撃退

ワクチン: ワクチンはヒトなどの動物に接種して感染症の予防に用いる医薬品。毒性を無くしたか、あるいは弱めた病原体から作られ、弱い病原体を注入することで体内に抗体を作り、以後感染症にかかりにくくする。

◆ウイルス増殖抑制＝増殖を防ぎ重症化を抑える

タミフル: 特定の酵素を阻害することによりインフルエンザウイルスが感染細胞膜を通過するのを阻害する。この酵素阻害により、インフルエンザウイルスは感染した細胞内に閉じ込められる。経口投与。⇒発症後48時間以降に投与を開始した場合の有効性は確立していない。

リレンザ: タミフルと標的阻害酵素は同じ。吸入投与。

■重要なのは「免疫力」!

自己の免疫力をUPするということは、ウイルスに対する抵抗力を高め、感染しても重症化しないカラダにすることです。

免疫とは、本来人間の体に備わっている防御機構であり、さまざまな「外敵」から体を守ってくれるものです。インフルエンザウイルスに感染しても発症しない人は、たとえ体の中にウイルスが侵入しても、幾重にもはりめぐらされている免疫の包囲網によって敵を全滅に追い込み、症状が出る前にウイルスを撃退できるからなのです。

■「免疫」を低下させる要因と対策

「免疫」を低下させる要因としては「ストレス」「睡眠不足」「温度差」「加齢」「紫外線」「低体温」「食生活の乱れ」などさまざまなものがあります。「加齢」や「紫外線」のように、対策がとりにくいものもありますが、「ストレス」「食生活の乱れ」などは心がけひとつで変えることができます。生活の中で取り入れやすいものから実践していきましょう。

※こんな時に注意!

⇒ 生活の中で免疫が下がる時はウイルスに感染しやすく、また重症化しやすい。

⇒ 免疫が低いときは特に注意が必要。

免疫を低下させる要因	対策	具体的行動		
ストレス	ON・OFFの 上手な切り替え	適度な運動	趣味を持つ	仕事量の 軽減
睡眠不足	深い睡眠	就寝前に リラックス	夜更かしを 避ける	
温度差 (外気温-室温)	温度差を 避ける	エアコンの 温度調節	衣服での 調整	
加齢	(避けられない)			
紫外線	肌の露出を避ける	日傘、帽子などで 紫外線防止		
低体温	体温を 上げる	適度な運動	入浴	
食生活の 乱れ	バランスのいい食 事	インスタント 食品を避ける	3食きちんと 摂る	野菜・果物を積極 的に食べる

■「免疫」を高める食事について

◆善玉菌を優位にする食事 食物繊維(不溶性、水溶性)、発酵食品(納豆、ヨーグルト、味噌など)、オリゴ糖(タマネギ、きなこ、バナナなど)

◆悪玉菌を優位にする食事 肉類や脂肪が多いもの、野菜が少ない

※腸管免疫システムについて

⇒腸は体の中で一番多くの外敵と遭遇する場所で、ここに免疫システムの7割が集中。この腸管免疫を高めることが重要。

※腸管免疫を高めるには?

⇒大腸には100兆個ほどの腸内細菌が生息。その中の善玉菌を優位にすることで免疫UP!

あなたの“免疫力“考えたことがありますか？

ここで、あなたの免疫力のチェックしてみましょう。(→チェック①)

そして、ライフスタイルも振り返って(→チェック②)免疫力アップにいい生活を心がけましょう。

チェック1:あなたの免疫力をチェック！

■私の平熱は・・・ . °C (ご記入ください)

冷え性である

風邪をひきやすい、風邪をひくとなかなか治らない

夏の終わり～秋にかけ、「夏バテ」してしまう

体調が悪いと薬や栄養ドリンクなどを飲んで頑張ってしまう

自分はストレスを溜めやすい性格だと思う

チェックした項目が多い人ほど、免疫力低下の要素が多いと思われます。

また、平熱が低い人も要注意。平熱は36.5から36.7くらいが理想的です。低体温は免疫力低下につながる事が分かっています。

チェック2:あなたのライフスタイルをチェック！

ストレスを発散させる趣味がない

くよくよしてしまうほうだ

ストレス

オン・オフの切替えは得意なほう

物事を前向きにとらえるほうだ

睡眠不足であると感じる

就寝直前まで仕事をしている

睡眠

よく眠り、目覚めはいいほうだ

オフィスのエアコンが効きすぎ

生活環境

脱ぎ着のしやすい洋服を着る

ゴルフなどアウトドアスポーツをよくする

睡眠

日傘や帽子を着用する

シャワーのみで済ませてしまい、お風呂にはつかからない

入浴

基本的に毎日お風呂に浸かる

インスタント食品をよく食べる

食事をよく抜く

食事

毎日3食きちんと食べる

野菜・果物をしっかり食べる

左側にチェックした項目が多いほど、免疫力低下の要素が多く、逆に、右側にチェックした項目が多いほど、免疫力が高まる要素が多いので、左側にチェックが多かった方は、右側の項目を実践するよう心がけることが大切です。