2026 年 11 月 27 日
大正製薬株式会社

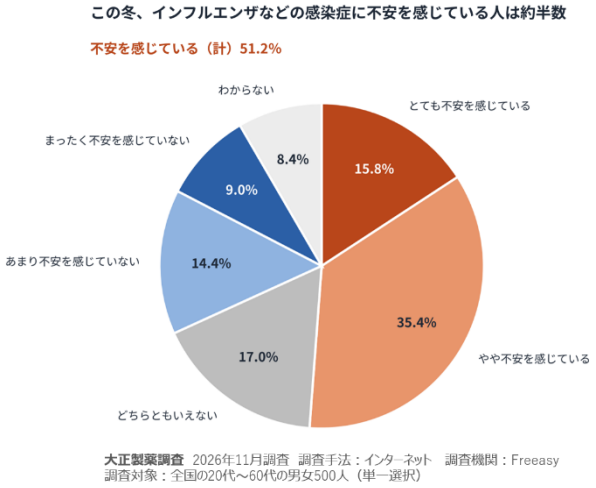
冬の感染症対策、「体によさそう」で選んでいませんか？
感染症に詳しい久住英二医師が解説する、冬の感染症予防と体調管理

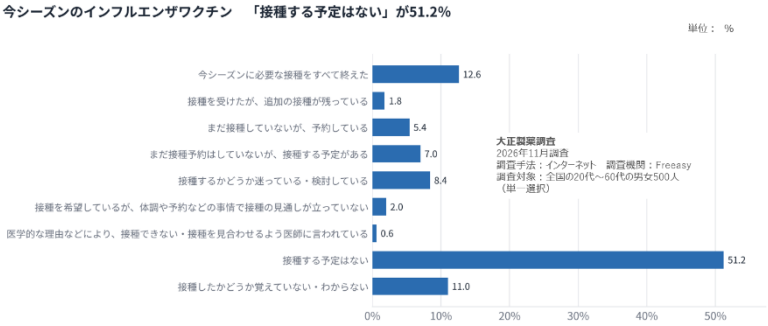
インフルエンザなどの感染症が気になる季節。手洗いやマスクを意識する一方で、忙しさから睡眠不足や食事の偏りが続いている方もいるのではないでしょうか。
冬の体調管理では、ウイルスに接触する機会を減らす対策と、十分な休養やバランスのよい食事を組み合わせることが大切です。また、「免疫によさそう」というイメージだけで特定の食品に頼るのではなく、日々の生活全体を見直すことも欠かせません。

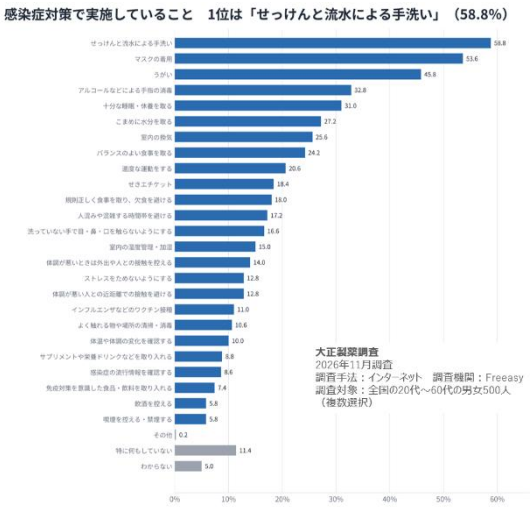
■調査　感染症への不安と、毎日の対策。あなたの備えは？

大正製薬が 2026 年 11 月に全国の 20～60 代の男女 500 人を対象に実施した調査では、この冬、インフルエンザなどの感染症に「とても不安を感じている」人が 15.8%、「やや不安を感じている」人が 35.4%で、合わせて 51.2%と半数を超えました。

一方、今シーズンのインフルエンザワクチンについては、「接種する予定はない」が 51.2%で最多。次いで「今シーズンに必要な接種をすべて終えた」が 12.6%という結果になりました。





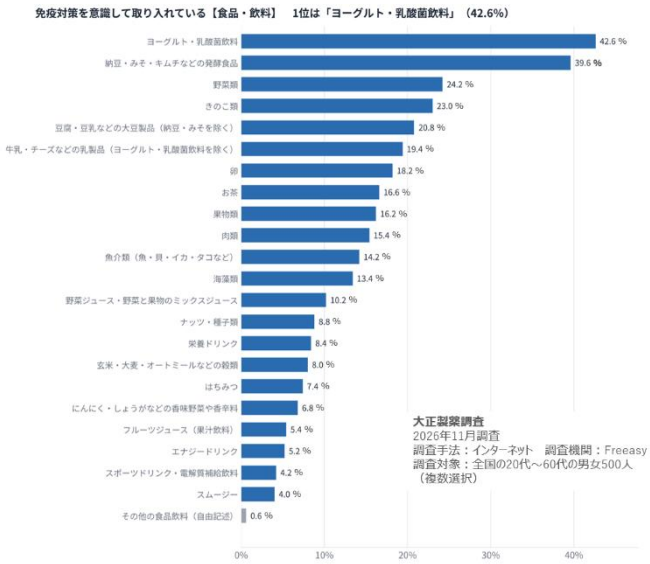


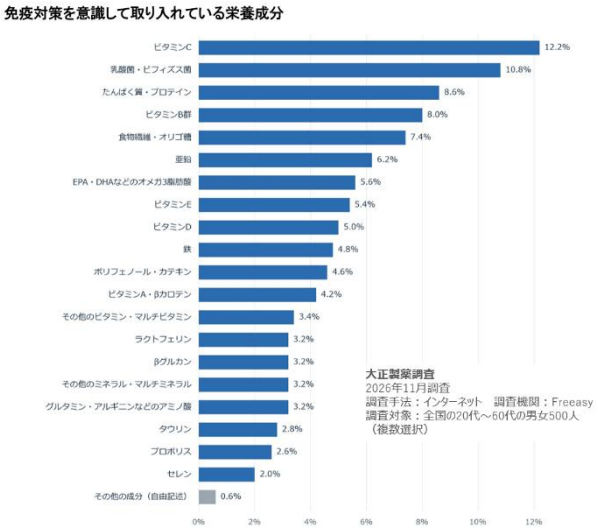
感染症対策として実施していることを聞いたところ、1 位は「せっけんと流水による手洗い」（294 人）。「マスクの着用」（268 人）、「うがい」（229 人）、「アルコールなどによる手指の消毒」（164 人）、「十分な睡眠・休養を取る」（155 人）、「こまめに水分を摂る」（136 人）が続き、基本的な対策が上位を占めました（回答者 500 人、複数回答）。

食生活に関する対策では、「バランスのよい食事を取る」が 121 人、「規則正しく食事を取り、欠食を避ける」が 90 人でした。今回の選択肢では、食事に関する対策を挙げた人は、手洗いやマスクを挙げた人より少ない結果となっています。

では、免疫対策を意識して、具体的にどのような食品や飲料を取り入れているのでしょうか。

最も多かったのは「ヨーグルト・乳酸菌飲料」（42.6%）。次いで「納豆・みそ・キムチなどの発酵食品」（39.6%）と、発酵に関わる食品が上位に並びました。その後は「野菜類」（24.2%）、「きのこ類」（23.0%）、「豆腐・豆乳などの大豆製品〈納豆・みそを除く〉」（20.8%）が続きます（回答者 500 人、複数回答）。
栄養成分などについては、「ビタミン C」（12.2%）が最多で、「乳酸菌・ビフィズス菌」（10.8%）、「たんぱく質・プロテイン」（8.6%）、「ビタミン B 群」（8.0%）、「食物繊維・オリゴ糖」（7.4%）という順でした（回答者 500 人、複数回答）。





食品・飲料ではヨーグルトや発酵食品、栄養成分ではビタミン C や乳酸菌などが挙がった今回の調査。ただし、これは回答者が免疫対策を意識して選んでいるものを示した結果であり、それぞれの感染予防効果を比較したものではありません。身近な食品を取り入れるだけでなく、食事全体のバランスや、睡眠・運動などを含めた毎日の過ごし方にも目を向けたいところです。

感染症への備えとして、毎日の生活で何を意識すればよいのでしょうか。感染症やワクチンに詳しい、立川パークスクリニック院長・久住英二先生に伺います。



【監修】内科医・血液専門医　久住英二先生
立川パークスクリニック院長。1999 年、新潟大学医学部医学科卒業。虎の門病院で内科研修後、血液科に勤務。2008 年にナビタスクリニック立川を開設し、2024 年 12 月に立川パークスクリニックを開業。内科・血液疾患の診療に加え、感染症やワクチン、旅行医学にも取り組む。

■医師が見る、今冬のインフルエンザの流行傾向

久住先生によると、今年はインフルエンザの流行の始まりが早く、10 月には流行の拡大が一時的に落ち着いたものの、その後、再び増加傾向にあるといいます。

厚生労働省の集計によると、2026 年第 44 週（10 月 26 日～11 月 1 日）の全国のインフルエンザ定点当たり報告数は 10.26 人。第 42 週の 9.08 人、第 43 週の 9.49 人から、2 週続けて増加しています。定点当たり報告数とは、報告を行う医療機関 1 か所当たりの患者数を示す指標です。
久住先生が今年の主な流行型として挙げるのが、A 型の A(H1N1)pdm09 です。高熱や全身のだるさ、筋肉痛、鼻水、たん、せきといった症状は、例年と同様に見られるといいます。昨年流行した A 香港型の方が一般に症状は重いとされ

ていますが、今シーズン受診された方には大人でも 40℃を超える発熱がみられたり、熱性痙攣を起こしたお子さんもいたとのこと。やはりインフルエンザを侮ってはいけませんね。

また、今後は A 香港型（A(H3N2)）や B 型が流行する可能性もあるといいます。一時的に患者が減っても、そのまま流行が終わるとは限りません。地域の流行状況を確認しながら、冬を通して対策を続けることが大切です。

合併症にも注意が必要です。子どもではインフルエンザ脳症、高齢者では肺炎を合併しやすいこともあり、本人だけでなく、家族の体調の変化にも目を配る必要があります。

■インフルエンザにかかりやすい人に共通の生活習慣がある？

インフルエンザの予防には、ウイルスに触れる機会を減らすことに加え、自分の健康状態や生活習慣に目を向けることも大切です。弘前大学・京都大学・大正製薬の共同研究チームは、地域住民の健診データを解析し、インフルエンザにかかりやすい人に見られる特徴を調べました[※1]。その結果、「血糖が高め」「肺炎の既往がある」「多忙・睡眠不足」「栄養不良」「アレルギーがある」という 5 つの特徴的なタイプが見いだされました。
この研究では、血糖や睡眠などを一つずつ調べるだけでなく、体質、病歴、生活習慣といった複数の要因のつながりを分析しました。同じ睡眠不足でも、血糖の状態や食事の内容、肺炎の既往など、背景は人によって異なります。こうした組み合わせに着目し、似た特徴を持つ人を分類した点がポイントです。

この結果は、感染症への備えを考える際に、手洗いやワクチン接種などの基本的な予防策とともに、自分にとって見直すべき点を知ることの大切さを示しています。「忙しくて睡眠を削っていないか」「食事が偏っていないか」「健診で血糖の異常を指摘されていないか」など、日頃の健康管理を振り返るきっかけになります。肺炎の既往やアレルギーがある方は、その情報をかかりつけ医に伝え、体調管理について相談する際の参考にもなります。
ただし、この 5 つの特徴に当てはまれば必ず感染するということではありません。また、生活習慣を改善すればインフルエンザを防げると証明した研究でもなく、一人ひとりに合った対策を考えるための手がかりとなるものです。

※1）健康ビッグデータ解析で「インフルエンザに罹りやすい人」5 タイプの特徴的な傾向を確認　医師が解説するタイプごとの予防対策
https://www.taisho.co.jp/company/newsletter/2025/20251120008125/

■基本は、手洗い・換気・場面に応じたマスク。そしてワクチン

日常生活では、外出後や食事前などに、せっけんと流水で手を洗いましょう。もちろん乾燥する時期ですから手洗い後の保湿もお忘れなく。オフィスなどでは寒い日も室内の換気を心がけ、人混みではマスクを活用することが対策になります。マスクをしていないときにせきやくしゃみをする場合は、せきエチケットをお忘れなく。

インフルエンザワクチンには、発病する可能性を減らし、重症化を防ぐ効果が期待されます。ただし、接種によって感染を完全に防げるわけではありません。接種を検討している方は、流行状況や自身の体調を踏まえ、医療機関に相談しましょう。

■冬の体調管理に、魚介・豆腐・野菜を組み合わせた鍋料理を

冬の食卓に取り入れやすいメニューの一つが、魚介類に豆腐や野菜、きのこを組み合わせた鍋料理です。

牡蠣やエビ、イカなどの魚介類には、**タウリン**が含まれています。タウリンは、免疫細胞の働きとの関わりが研究されている成分です。免疫細胞はウイルスなどから体を守る一方、過剰に反応すると強い炎症を引き起こし、体に負担をかけることがあります。大正製薬が 2024 年 12 月に発表した細胞実験では、免疫細胞の一つであるマクロファージを使い、ウイルス感染に伴う炎症を模した条件でタウリンの作用を調べました。その結果、炎症を引き起こす物質をつくる遺伝子の異常な発現を

抑えるとともに、細胞内のエネルギー源である ATP の減少を和らげることが確認されました。タウリンが「過剰な炎症を抑えること」と「免疫細胞のエネルギーを保つこと」の両面から、体を守る仕組みに関わる可能性が示されています。※2

※2 細胞を用いた基礎研究であり、タウリンや魚介類の摂取による、人のインフルエンザ予防効果を確認したものではありません。

鍋料理は、一つの鍋で、体の防御機能を支えるさまざまな栄養素を摂れることも利点です。
魚介類に含まれる**タウリンは水に溶けやすい**ため、鍋料理なら煮汁に溶け出した分も汁と一緒に摂ることができます。ただし、塩分の摂り過ぎを避けるため、水炊きにしたり、薄めの味付けをおすすめします。
魚介類や豆腐に含まれる**たんぱく質**は、**免疫細胞や抗体をつくる材料**になります。
また、**鮭やきのこ類に含まれるビタミン D** は**免疫機能の調節**に、牡蠣に豊富な**亜鉛**は**免疫細胞が正常に**働くために必要です。
にんじんや春菊などの緑黄色野菜からは、体内で**ビタミン A に変わり、鼻やのどなどの粘膜の健康維持に役立つ β カロテン**も摂れます。食材を組み合わせることで、体を守る仕組みを栄養面から支えられます。
野菜やきのこに含まれる**食物繊維**も大切です。食物繊維の一部は腸内の善玉菌のえさとなり、腸内環境を整える働きがあります。腸は、食べ物の消化・吸収だけでなく、多くの免疫細胞が集まり、外から入ってくる病原体などに対応する場でもあります。腸内環境を整える食生活も、日々の健康管理の一つとして意識しましょう。

調理の際は、魚介類を中心まで十分に加熱してください。特に、ノロウイルス汚染のおそれがある牡蠣などの二枚貝は、中心部を 85～90℃で 90 秒以上加熱することが目安です。

特定の食品や栄養素を摂れば感染症を防げるというものではありません。体調を崩してから特定の成分をまとめて摂るのではなく、日頃から主食・主菜・副菜を組み合わせ、必要なエネルギーと栄養素を不足なく摂ることが大切です。

■忙しい季節こそ、「睡眠」「水分補給」「運動」を後回しにしない

仕事や行事が重なる年末は、就寝時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしがちです。睡眠不足は感染のリスクを高めます。7～8 時間の睡眠時間を確保し、十分な休養とバランスのとれた食事も大切にしましょう。
睡眠は、なるべく決まった時間に寝て、起きる、というように一定のリズムを決めることが体調を整えるうえで有効です。夜は仕事やスマートフォンに区切りをつけるなど、休息を取りやすい環境を整えましょう。寝酒は睡眠の質を低下させますから、飲み会が続く時期は飲酒量にも気を配ってください。室内の乾燥に気をつけ、こまめな水分補給も心がけましょう。
運動は、体調に合わせて無理のない範囲で取り入れるのがおすすめです。歩いて買い物に行く、家事の合間に体を動かすなど、日常の中で続けられる方法を選びましょう。発熱や強いだるさがあるときは、運動よりも休養を優先してください。

■症状が出たら、無理をせず早めに相談を

発熱やせき、強いだるさなどがあるときは、無理に出勤・登校せず、休養を取りましょう。高齢者や妊婦、基礎疾患のある方などは、早めに医療機関へ相談してください。息苦しさや意識の異常、水分が摂れないといった症状がある場合は、速やかな受診が必要です。

冬の感染症対策と体調管理は、毎日の積み重ねです。手洗いや換気、ワクチン接種の検討とともに、睡眠・運動・食事を見直し、忙しい季節を健やかに過ごしましょう。

＜当リリースに関するお問合せ＞
大正製薬タウリン　広報事務局（UNICORN PR）　笹山　mako@mktp.jp 090-2646-5273