

新社会人、昇格、異動・・・新生活を迎える春、社会人必須の新常識！！

自分のカラダを守るキーポイントは “粘膜免疫力” にあり！！**ウイルス・細菌からカラダを守る“粘膜免疫力”の主役・免疫抗体IgAの値を
社長から新入社員まで、1都3県で働く人1,000名を対象に一斉調査**

- 新常識その1：自分はまだ大丈夫という意識が、免疫低下のリスクを見逃してしまう！（女子栄養大学・新開省二教授）
- 新常識その2：部長職に比べて、一般社員（新卒1～2年目）のIgA値が約30%も低かった！
- 新常識その3：「睡眠」「ストレス・疲労」「食生活」の質が、IgA値を大きく左右する！

株式会社ヘルスケアシステムズ（本社：愛知県、代表取締役 瀧本陽介）は、「私たちのカラダを様々なウイルス・細菌から守る“粘膜免疫力”がどれくらいを知ることで、免疫機能の維持向上につながる生活習慣の改善に役立ててほしい」という思いから、1都3県で働く社会人20～60代合わせて1,000名（各世代ごとに男女各約100名ずつ）を対象に、“粘膜免疫力”の主役である免疫抗体IgA（以下、IgA）の値を調べる調査を、IgA検査キット「バリアチェック」を使用して2021年12月から2022年1月にかけて実施しました。また、IgAの値と生活習慣の関係性を知るため、生活習慣に関するアンケートも同時に実施。どのような職業や立場で働いているのか、そして睡眠の質や時間、ストレス・疲労を感じる頻度、運動頻度、食生活など10項目にわたる質問に回答してもらいました。

本リリースでは、実施した調査結果から得られたトピックスを紹介。また女子栄養大学 栄養学部 新開省二教授にも、健康長寿の疫学研究や乳酸菌の臨床試験が行われている観点から、今回のトピックスについてご解説いただきました。



今回使用したIgA検査キット「バリアチェック」

■ 新常識その1：なぜ春先に、“粘膜免疫力”を気にする必要があるのか。

新開省二教授

新開省二教授は、季節の変わり目でもある春先について「新社会人・昇格・異動など新しい生活のスタートでもある一方、新しい環境への適応が求められ、心とカラダにストレスがかかりやすい時期でもあります。過度なストレスは免疫力を低下させる要因の一つであり、新しい環境下では特に注意が必要です」と指摘しています。

その他にも、「過労や睡眠不足など、ビジネスパーソンにとって免疫力を下げる様々な因子があるものの、感覚的に『自分はまだ大丈夫』とあってしまい、免疫低下のリスクを見逃してしまうケースも多いようです。まずはこの時期に、ぜひ自分自身のウイルス・細菌からカラダを守る“粘膜免疫力”をセルフチェックして生活習慣の見直しにつなげて欲しい」とアドバイスをいただきました。

<免疫抗体IgAについて>

外敵の侵入を防ぐために働く粘膜免疫ですが、粘膜面で主役として活躍している免疫物質があります。それが「IgA抗体」です。抗体とは、侵入してきた病原体にくっついて、これを無力化するように働く免疫物質です。IgAは、外から侵入してきた様々な種類の病原体にくっついて（結合して）、これを無力化するように働く、守備範囲の広い抗体です。

またIgAが低下すると病気にかかりやすくなります。このことは、上気道感染症（風邪）の発症と唾液中のIgA濃度の関係を調べた研究でも確かめられています。同時にIgAが低いときは、疲労感も高まっています。そしてIgAは鼻、口や消化管などの粘膜組織の表面を覆う粘液中に分泌され、これらの粘膜表面で外敵の侵入を阻止します。

参考：Immun Ageing 2010;7:11, Br J Nutr. 2013;109:1856-65

本件に関する、オンエア・掲載、および素材の貸し出し等のお問い合わせ先

粘膜免疫力向上PR事務局（株式会社サニーサイドアップ内）

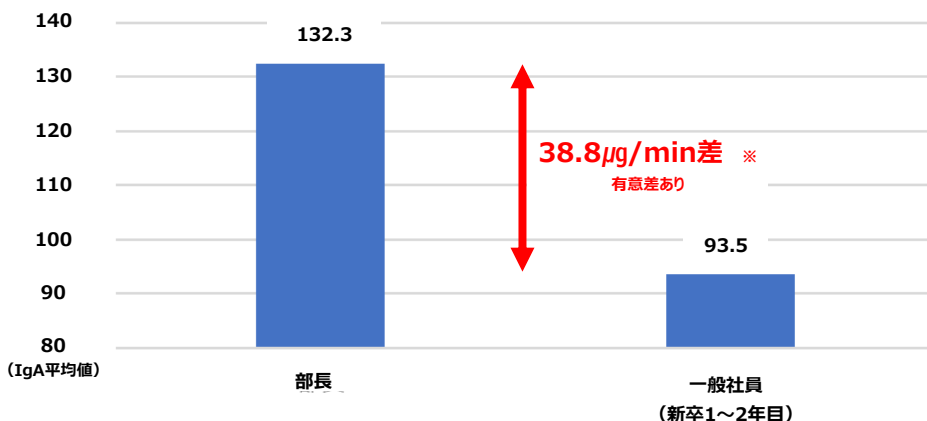
担当：佐々本（080-7592-9828）、坂間（080-4794-0676）

MAIL：IgAPR@ssu.co.jp

■新常識その2：職域における役職別のIgA量の平均値は・・・

部長職に比べて一般社員（新卒1～2年目）の値が約30%も低かった！

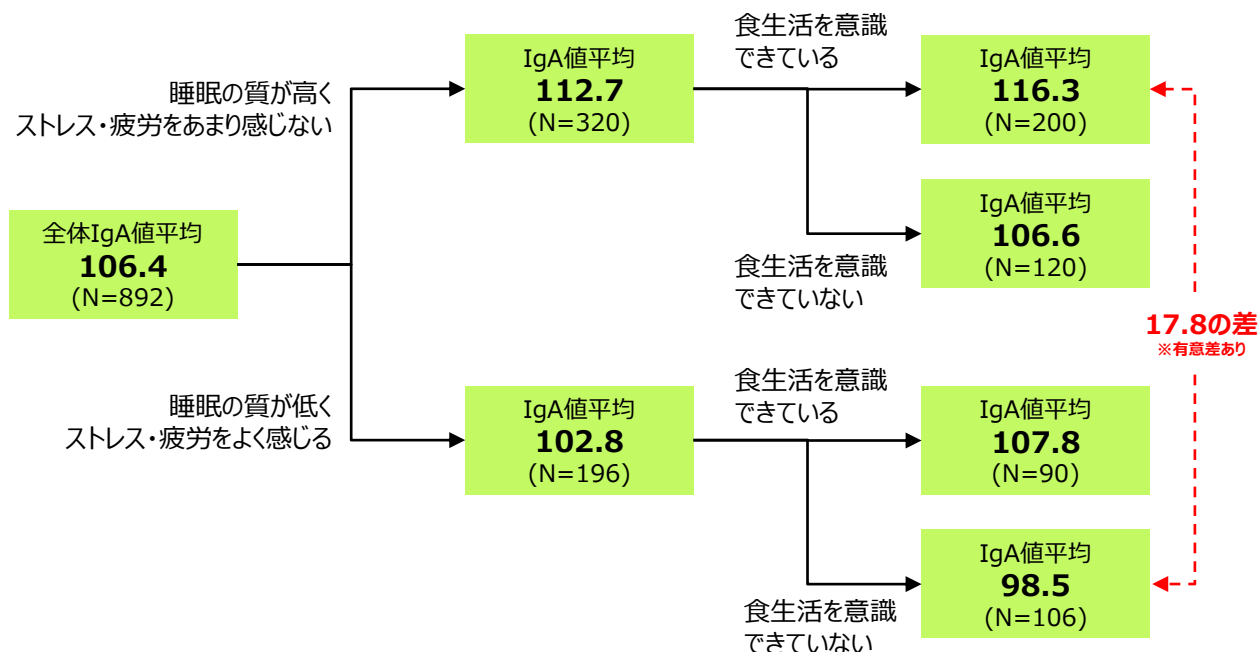
今回の調査結果の中で特に大きな差が表れたのが、部長職と一般社員（新卒1～2年目）のIgA平均値です。部長職のIgA平均値が132.3 μ g/minであるのに対し、一般社員（新卒1～2年目）のIgA平均値が93.5 μ g/minと、およそ40 μ g/minも低いという結果となりました。新開教授は、「社会人としての経験が長いと思われる部長職に比べると、人間関係なども含めて新しい環境に置かれたばかりである新卒1～2年目の方々は、様々なストレスの影響を受けて、免疫低下のリスクが高いと考えられます。仕事からくるストレスの他、食生活や睡眠などの生活習慣の乱れも原因となります」と指摘されました。



■新常識その3：

「睡眠の質が高い」「ストレス・疲労を感じない」、かつ「栄養バランスを意識した食生活ができていない」人は、IgA値が高い傾向。

睡眠の質が高く、自覚的なストレス・疲労感が低く、普段から栄養バランスを意識した食生活ができていない人は、そうではない人に比べてIgAの値が17.8 μ g/min高いことが分かりました。新開教授は、「全ての人々が、理想的な生活を送れるわけではないですが、規則正しい生活リズムは自律神経のバランスを整え、免疫機能を維持します。適度な運動も大切。また、バランスの良い食事に加え、IgA分泌を高めることが期待される乳酸菌などを摂取することもおすすめです。」と助言されました。



※検定方法

Mann-Whitney U検定による。5%の水準で有意性を判断。

※参考※ 生活習慣に関するアンケート結果より

「栄養バランスを意識した食生活ができている」と回答した割合は、一般社員（新卒1～2年目）に比べて部長職の人の方が20%多かった。

今回行ったアンケートでは、睡眠の質や時間、ストレス・疲労を感じる頻度、運動頻度など10項目の生活習慣に関する質問にも焦点を当ててヒアリング。また、回答項目を4段階に分けることで、生活習慣に関する意識を定性的に調査しました。その結果、「栄養バランスを意識した食生活ができていると思いますか？」という設問に対し、部長職と一般社員（新卒1～2年目）の間では、「いつも意識できている」「どちらかといえば意識できている」人の割合で、およそ20%の差が開きました。新開教授は、「ストレスが溜まると暴飲暴食に走ったり、逆に食欲低下を起こすことも。やはり適切な食生活はIgA値を維持する上では大切です。IgA生産能の高い乳酸菌も存在しており、そういった乳酸菌なども取り入れるとIgA値を高める効果が期待できます」と指摘されました。

栄養バランスを意識した食生活ができていると思いますか？	N	いつも/ どちらかといえばできている	あまり/ 全く意識していない
部長	22	63.6%	36.4%
一般社員（新卒1～2年目）	48	43.8%	56.3%

※調査概要※

対象条件：居住地：1都3県（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）

性別・年齢：20～69歳の男女（各世代ごとに男女約100名ずつ）で働いている方（就業形態は不問）

回収サンプル数：1,056s ※分析の際は、上位5%下位10%のIgA値を除いて実施。

調査実施時期：2021年12月～2022年1月

■調査の流れ

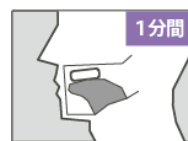
1 働く人1,000名を抽出～検査キット配布

・東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県で働く20～60代の各世代男女約100名ずつを抽出。

・1,000名へ、IgA検査キット「バリアチェック」および睡眠の質や時間など生活習慣等に関するアンケートを配布。

2 唾液採取

・ご自宅にて検体採取セットに含まれるスポンジを、右図のように舌の上に置き唾液を採取。チャック袋に封入後、検体を指定の返信封筒に入れてポストに投函。



採取方法のイメージ

3 アンケート回答

・唾液採取と並行し、対象者1,000名はアンケートにオンライン回答。

※アンケート内容※

年齢や職業・役職、そして睡眠の質や時間、疲労・ストレスを感じる頻度、運動頻度など生活習慣について合計10項目



4 検査・アンケート分析

・回収された唾液中に含まれるIgAの量をヘルスケアシステムズが測定。その測定結果と、アンケート結果から得られた生活習慣との関係性を分析。



※IgA検査「バリアチェック」は唾液採取時の唾液中のIgA値を報告しております。病気のかかりやすさや診断をおこなっているものではありませんのでご注意ください。

■ 女子栄養大学 栄養学部 新開省二（しんかい しょうじ）教授プロフィール



国立愛媛大学医学部で国内外の留学を含めて14年間、衛生学・公衆衛生学の教育、研究に従事したのち、東京都老人総合研究所（現在の東京都健康長寿医療センター研究所）に赴任して22年間、健康長寿の疫学研究と地域保健活動に従事。女子栄養大学では、公衆衛生などの講義と大学院教育を担当。

日本応用老年学会理事長の他、日本公衆衛生学会、日本体力医学会、日本老年社会科学会の理事、厚生労働省「次期健康日本21策定検討委員会」専門委員などを歴任。日本公衆衛生学会奨励賞（2006年）、都知事賞（2007年、健康、発明・発見部門）など受賞。

専門分野は、老年学、公衆衛生学（キーワード：老化、健康寿命、栄養、フレイル）

【今回使用したIgA検査キット「バリアチェック」について】

株式会社ヘルスケアシステムズが開発した、免疫抗体IgA量を唾液から測定できる郵送検査キット。測定結果は、検体（ご自身の唾液）を返信用封筒に入れてポストに投函してから約1週間でオンラインで受け取れる。唾液中の免疫抗体IgAの総量、全国平均と比べたIgA値のランク、生活習慣の改善ポイントが分かる。

発売日：2021年9月29日（水）

小売価格：3,300円（税込）

販売チャネル：ヘルスケアシステムズオンラインショップ

<https://karadano-monosashi.jp/>

【ご注意】IgA検査「バリアチェック」は唾液採取時の唾液中のIgA値を報告しております。病気のかかりやすさや診断をおこなっているものではございませんのでご注意ください。

【製品に関するお問い合わせ先】

お客様相談室（9:00～18:00） <https://karadano-monosashi.jp/contact/>

本件に関する、オンエア・掲載、および素材の貸し出し等のお問い合わせ先

粘膜免疫力向上PR事務局(株式会社サニーサイドアップ内)

担当：佐々本（080-7592-9828）、坂間（080-4794-0676）

MAIL：IgAPR@ssu.co.jp