

iSHARE



健康

免疫って何？ 高めるにはどうする？ 第14回

のどの炎症はウイルスと闘うサイン…扁桃腺の正体は？【専門医に聞くやさしい免疫学】



免疫

医療

遠山祐司

2023/05/29

空気が乾燥して寒い季節、新型コロナやインフルエンザ、風邪の対策として、のどの状態がとても気になります。「免疫って何？ 高めるにはどうする？」と題する本シリーズ、今回・第14回は「のどが痛いとき、免疫はどう働くか」について、『免疫入門 最強の基礎知識』（集英社新書）という著書がある耳鼻咽喉科・気管食道科専門医の遠山祐司医師に尋ねます（これまでの回は文末のリンク先参照）。



編集部オススメ



2022年は3年ぶりの行動制限のない年末。久しぶりに親や家族に会ったときにふと「親の介護」が頭をよぎる人もいるのでは？ たとえ介護が終わっても、私たちの日常は続くからー。介護について考えることは親と自分との関係性や距離感についても考えること。人生100年時代と言われる今だからこそ、介護について考えてみませんか？ これまでウートピに掲載した介護に関する記事も特集します。



「困っている状況に感情移入してしまった」長澤まさみが脚本を読んで考えたこと



前田哲監督「松山ケンイチの演技の強さに対抗できるのは、長澤まさみだけだと思った」



鉄則は「親のお金で回す」…やっぱり不安な介護にかかるお金のこと【親不孝介護】



大人世代の美と健康をサポートしてくれるアイテムを紹介します。



いつもの洗髪に髪専用の原液美容液をプラスして、疲れ髪をケアしてみた【ワタシにイイもの】



40歳を前に「HITOKAN」の洗顔料を試して「落とす」と「守る」の大切さ知った【ワタシにイイもの】



機能もデザインも異次元！「使えばわかる」あのドライヤーのクオリティ【ワタシにイイもの】

のどの炎症はウイルスを侵入させないための免疫反応

——これまで、免疫細胞（白血球の一種）には多くの種類があり、血液やリンパ液に乗って体中を巡ってウイルスや細菌（抗原）を常に見つけていること、発見したときはすぐさまネットワークを組んで、食べたり撃退したりしていると教えてもらいました。

とくに、[第12回](#)・[第13回](#)では、免疫細胞が育って、免疫という仕事を開始するのは「リンパ系（リンパ液、組織液、リンパ管、リンパ節、胸腺、脾臓・ひぞう）」だと聞き、興味がわきました。そして、のどが痛いときに「リンパ腺が腫れる」と言うのは実は免疫の働きによるとのことでしたが、のどの痛みと免疫はどう関係するのでしょうか。

遠山医師:風邪をひくと、のどが痛い、腫れるという症状は皆さんも経験したことがあるでしょう。これはのどの粘膜と、「扁桃（へんとう）」というのどの周囲にあるリンパ組織（リンパ球などさまざまな免疫細胞が網の目状にからんで存在する結合組織）で、リンパ球などの免疫細胞が風邪などのウイルスと闘っている証です。その状態を「炎症」と呼びます。

これまでにお話ししたように、のどが腫れたり、ケガで皮膚に傷口ができたりしたときに治る過程で生じる「赤み（発赤）・発熱・腫れ（腫脹）・痛み（疼痛）」は炎症の4大徴候であり、自然免疫の働きです。そのため、「リンパ腺が腫れる」といった表現をすることが多いのです。のどの炎症は痛くてつらいですが、実は、のどから奥の気管にウイルスや細菌を侵入させない、つまり風邪をこじらせないための免疫反応なのです。

体のどこかに炎症が生じているときには、医師らから「安静にしましょう」と言われるでしょう。それは、疲労や睡眠不足、激しい運動などで体力が低下すると免疫反応も弱まるからです。睡眠を十分にとり、栄養のバランスが良い食事をしてストレスを避けると、免疫反応は強くなります。

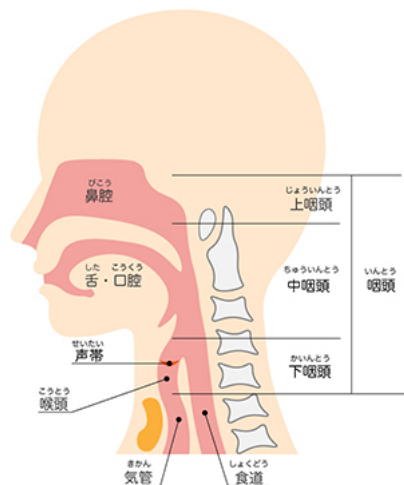
「扁桃」の輪でウイルスや細菌を撃退

——のどが痛いときには、「扁桃腺が腫れている」ともいいますね。のどと扁桃や扁桃腺は同じ部位なのですか。

遠山医師:まず、のどには、咽頭（いんとう）と喉頭（こうとう）があります。咽頭は口を開けて懐中電灯をあてると目に見える部分を中心で、喉頭とはのどぼとけの周囲で、医師が器械を使って観察しないと自分で見ることはできません。「耳鼻咽喉科」とは、耳と鼻と咽頭（鼻の奥のつきあたりから食道の入り口あたりまで）と喉頭（舌根より奥の声帯があるあたりで気管の入口まで）を診察する診療科です。

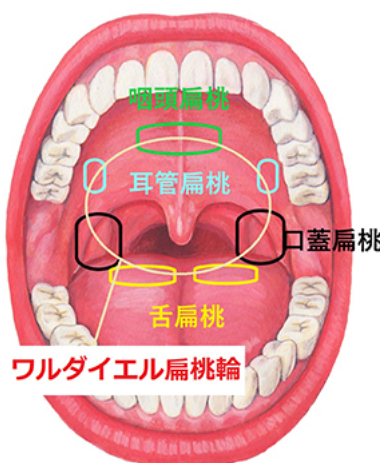
記事ランキング

NOW	WEEK	MONTH
1  「もっと深いところにいけるかもしれない」燃え殻さんが与えてくれた希望【BE:FIRST・LEO】		
2  「失敗や後悔も含めて今の自分を作っている」BE:FIRST・LEOが燃え殻の本を読んで考えたこと		
3  こんなに印象が変わる！ネックレスとトップスの相性【着こなしのコツ】		
4  セフレを好きにならない自信はある？元カレのカラダが忘れられないアラサー女子のお悩み相談 vol.5		
5  「恋愛は好き。でも一番じゃない」30代の恋愛観はちょっと複雑？		
6  髪を染めるのをやめたら自由になった 草笛光子さんに聞く「一番の幸せ」		
7  結婚のカタチも指輪も自分で選びたい…！私が事実婚を選んだ理由		
8  こぼれ落ちるのが怖い？男子校的なノリと「こじらせマッチョ」の共通点【清田隆之×ジェーン・スー】		
9  5キロ減量で収入が4倍、食事は赤ちゃん用の離乳食…パリのファッションモデルの過酷な舞台裏		
10  高層階に住むと流産率が上がる イギリスで妊婦が4階以上に住めない理由		



そして扁桃とは、のどの周囲に4種があつてのどを守っています。4種とは、口蓋垂（こうがいすい。いわゆる「のどちんこ」）の両脇に少し盛り上がっている「**口蓋扁桃**」、鼻の奥の「**咽頭扁桃**」、舌のつけ根の「**舌（ぜつ）扁桃**」、鼻と耳をつなぐ耳管の入り口にある「**耳管扁桃**」です。

この4種の扁桃は、のどを守るようにぐるっと輪の形に並んでいます。これは発見者のドイツ人医師の名にちなんで「**ワルダイエル扁桃輪（ワルダイエル咽頭輪）**」と呼ばれ、「**病原体や異物から体を守る第一のとりで**」と言われます。ウイルスや細菌が侵入してきた場合、この輪が免疫反応によって食い止めようとするわけです。



画像：ユンブル／転載禁止

一般に「扁桃」とは、口蓋扁桃を指します。形状がアーモンドの種子に似ているため、アーモンドの別名でもある扁桃と名付けられました。「扁桃腺」とよく表現しますが、扁桃は実際には「腺」ではなく、医学では「扁桃」と呼びます。

「扁桃腺が腫れた」ということと、「のどのリンパ腺が腫れた」という表現はどちらも「扁桃が炎症を起こした」ことを指し、医学的には「**扁桃炎**」といいます。そして扁桃とは何かというくり返しになりますが、「リンパ組織の集合体」です。

※「のどの痛み」との原因と適切なうがい法については次の記事も参照にしてください。

[「のどが痛い」の正体は？ウイルスや細菌の侵入を知らせる非常ベル【専門医が教える】](#)

聞き手によるまとめ

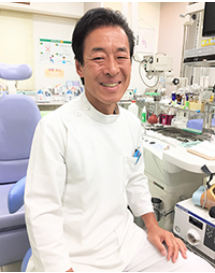
のどには扁桃というリンパ組織の集まりがあり、4種の扁桃が輪を描くようにしてのどを守っていること、ウイルスや細菌が侵入しようとするとその扁桃の輪がガードすること、のどの炎症は免疫細胞が病原体と格闘中の証だということです。改めて、のどの免疫の働きについて認識することができました。

次回・第15回は、[「のどの扁桃の免疫の力を高めるために自分でできること」](#)についてお尋ねします。

(構成・取材・文 品川 緑/[ユンブル](#))

この記事を読んだ人におすすめ

- [＜前回＞免疫反応が始まる場所「リンパ節」…腫れるのはなぜ？【専門医に聞くやさしい免疫学】](#)
- [いまさら聞けない…「免疫」って何のこと？皮膚が外敵をバリア](#)
- [管理栄養士に聞いた！“巣ごもり生活”を健康的に過ごすポイント](#)
- [免疫力の低下や、生活習慣病発症リスクも…「隠れ睡眠負債」と意識したい睡眠法](#)
- [免疫力を高める最大の方法は「ワクチン」の接種](#)



取材協力・監修
遠山 祐司氏。耳鼻咽喉科・気管食道科専門医。医学博士。大阪市都島区医師会議長・前会長。医療法人とおやま耳鼻咽喉科院長。2020年春、新型コロナ第1波時、大阪市の都島PCR検査センターで医師の指揮をとる。著書に『免疫入門 最強の基礎知識』（集英社新書）。医療法人とおやま耳鼻咽喉科：大阪市都島区御幸町1-9-1

この記事にコメントする [利用規約](#)

記事の内容についてコメントをお願い致します。

※誹謗中傷や名誉毀損、他人に不快感を与える投稿をしないように十分に注意してください

0/500

名前（任意）

コメントを送信

この記事が気に入ったらいいね！しよう

フォローする 1.7万

wotopi
ウートピ



関連する記事

