KENS NEWS　KENS GROUP INFORMATION
ケンズグループの最新情報をお届けします。
ケンズニュース　＊隔月発行
2026　11▸12月号　172号



ウイルスに感染すると、体の中では何が起こる？
―発症する人としない人の違い―

みなとみらいケンズクリニック院長
渡邊 史郎



今年は例年よりも早い時期からインフルエンザが流行しました。私たちは日常生活の中で、インフルエンザのみならず、新型コロナウイルスをはじめ、さまざまなウイルスに感染する可能性があります。しかし、ウイルスに感染した人が全員、発熱や咳などの症状を起こすわけではありません。感染しても症状が出ない人がいるのはなぜでしょうか。今回は、ウイルス感染から発症、回復までの経過と、私たちの体に備わっている免疫の仕組みについて解説します。

1．ウイルスが体内に侵入し、増殖する

ウイルスは鼻や口の粘膜から体内に入り込み、細胞の中で増殖します。ウイルスは自分自身では増殖できないため、人間の細胞の働きを利用して新しいウイルスを作り出します。増えたウイルスは周囲の細胞にも広がり、体内のウイルス量が増えていきます。

2．感染しても発症するとは限らない

ウイルスに感染しても、必ずしも病気を発症するわけではありません。感染後、体内でウイルスが増殖し、一定以上の量に達すると、細胞の障害や免疫反応によって発熱、咳、倦怠感などの自覚症状が現れ、病気が発症します。これを「顕性感染」といいます。

一方、体内にウイルスが侵入しても、自然免疫などの働きによってウイルスの増殖が抑えられ、発症に至らない場合があります。これを「不顕性感染」といいます。なお、発症するかどうかはウイルス量だけで決まるわけではありません。ウイルスの種類や感染した人の年齢、免疫状態、基礎疾患など、さまざまな要因が関係しています。

3．体を守る最初の防御反応「自然免疫」

ウイルスが体内に侵入すると、まず働くのが「自然免疫」です。これは生まれつき備わっている防御システムです。体内では「インターフェロン」という物質が、ウイルスを増えにくくする環境を整えます。また、免疫細胞が感染した細胞を見つけて攻撃し、感染の広がりを防ぎます。発熱やだるさはつらい症状ですが、実は体がウイルスと戦っているサインでもあります。

4．「獲得免疫」がウイルスを退治する

ウイルス感染から数日たつと、「獲得免疫」が本格的に働き始めます。獲得免疫では、抗体という物質が作られ、ウイルスが細胞に入り込むのを防ぎます。また、別の免疫細胞が感染した細胞を直接攻撃します。こうした働きによって体内のウイルスは次第に減り、回復へと向かいます。

5．感染後も残る免疫の記憶

ウイルス感染後、一部の免疫細胞は体内に残り、同じウイルスが再び侵入したときに素早く反応できるようになります。これを「免疫記憶」といいます。

ワクチンは、この免疫記憶を利用して、感染や重症化を防ぐことを目的としています。

ウイルスに感染しても発症するかどうかは、ウイルスの力と、それに対抗する体の免疫力とのバランスによって決まります。手洗いや換気、適切なワクチン接種などの感染対策に加え、十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動を心がけることが、感染予防や重症化予防につながります。日頃から体調を整え、免疫が十分に力を発揮できる状態を保つことが大切です。

柳川クリニック
住所　神奈川県鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL　0467-33-0857　FAX　0467-33-1229
診療時間　＊予約制
［月～日］　9:00 ～ 12:00
［月火水金］14:00 ～ 18:30
休診日　祝日、第1・3・4・5日曜
11月：　1、3、15、22、23、29日
12月：　6、20、27、29、30、31日
※1月は5日（火）より通常通り診療いたします。
診療科目
胃腸内科　消化器内科（胃・大腸内視鏡検査）
一般内科　呼吸器内科　循環器内科
HP　https://www.kens-clinic.jp/kamakura/

みなとみらいケンズクリニック
住所　神奈川県横浜市中区桜木町 1-1-7
コレットマーレ 3F　医療モール内
TEL　045-651-2588　FAX　045-650-1136
診療時間　＊予約制
［月～日］10:00 ～ 13:30
［月～金］17:00 ～ 19:00
休診日　原則として祝日
11月：　3、23、29日
12月：　29、30、31日
※1月は5日（火）より通常通り診療いたします。
診療科目
胃腸内科　消化器内科（胃・大腸内視鏡検査）
一般内科　呼吸器内科　循環器内科
HP　https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/

LINE お友だち募集中！
柳川クリニック
@ila0141c
みなとみらい
ケンズクリニック
@dhp4168l
日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします！