



免疫力を高めて健康な体に ！

<免疫力とは、体を守る力！>

1) そもそも免疫力とは何！？

健康な時は気にならないのは当然のことかもしれませんが、もし、免疫力がなかったとしたら、私たちの体はどうなるのでしょうか？目には見えませんが、空気中には病原体がただよんでいます。病原体とは、俗にいう「バイ菌」のこと。病気を引き起こすウイルス、細菌、カビなどがそれにあたります。実は、こうした病原体は、常に体の中に挿入してくるのです。この病原体が体の中に挿入することを感染といいます。でも、すぐに病気になることはありません。それは、外敵から体を守る免疫力を備えているからなのです。

<今もあなたの体の中で戦う免疫力！>

「一度おたふくかぜになったらもうかからない」「はしかは経験済みだから心配ない」という話を聞いたことはありませんか？一度、病気にかかって治ったら、次はかかりにくい、同じ病気を繰り返しにくいのも、免疫力の大切なはたらきです。これは免疫記憶と呼ばれるもので、人間の体はつくづく不思議な力を秘めているものだと実感させられます。普段は何も感じませんが、実は、免疫力は私たちの体を24時間、病原体から守り続けているのです。

* 最近疲れやすい、カゼをひきやすい！などないですか？

（これは免疫力の低下が原因かもしれませんね？）

◎ 私たちの体の中で生まれている「ガン細胞」は毎日3000～5000個位の数が出現していますが、免疫細胞によって都度倒されているため人はすぐにはガンにならないのです。

◎ 免疫細胞の中でも最初にたたかってくれる「NK細胞」があって、体内を常にパトロールして挿入者や異変をみつけたら攻撃してくれています。体内の免疫力が落ちていると、NK細胞もそのパワーが発揮できなくなります。そうすると、アトピーや、喘息、花粉症などの病気にかかってしまう可能性がふえます。

免疫力をあげるにはどうしたらよいか！

1) ・継続的に運動をする

加齢や運動不足によって、体の熱を生産する筋肉量が低下すると体温も下がってしまいます。30分間のウォーキングなど適度な有酸素運動を毎日続け筋肉量のアップを図りましょう。ただし、激しい運動のし過ぎは逆に免疫力を低下させるので、適度な運動を継続的に行いましょう。

2) ・体温をあげる

免疫細胞つまり白血球は、血液の中に存在します。血液にのってこの白血球が身体を巡ることで体内を巡回し、異物から守ってくれますが、体温が下がると血行が悪くなり、体内の異物を発見しても、すばやく攻撃する白血球が集まりにくくなり、ウイルスや細菌を撃退することができず病気を発病してしまいます。

(免疫力が正常に保たれる体温は 36.5℃程度)

* 免疫細胞の7割は「腸」でつくられ、

3割は「心」つくられている！

< 「心」というのは自律神経のこと >

- ・心が乱れると免疫細胞が減少し病気にかかりやすくなります。
- ・ストレスが溜まると、体調をくずしやすいのはまさに、ストレスにより免疫細胞が減ってしまうことが原因です。

< 腸内細菌とは、「腸」にすみついた「菌」のこと >

- ・腸にいる細菌は免疫細胞が強くなるためのトレーニング相手
- ・トレーニングをクリアした免疫細胞だけが、体の中をパトロールできるようになります。そのためには、トレーニングの対戦相手（腸内細菌）を増やすことです。

< 腸内細菌を増やすには >

- 1) ビフィズス菌が入った乳酸菌飲料を飲む
- 2) 発酵食品を食べる
- 3) 腸内細菌の餌となる「オリゴ糖」「食物繊維」を含む野菜を多く摂る
- 4) 食事を工夫し、腸内細菌を減らさない
- 5) 潔白になりすぎない

* 腸は<第二の脳>であると言われていました

- ・腸は脳と同じ位の神経細胞が集まっています。
- ・腸の調子を良くする為には、**ストレスを減らし**、心をリラックスして**沢山笑うこと**
- ・笑うことで、ストレスは減り、NK細胞をはじめ、免疫細胞がどんどんつくられます

* **腸内細菌を増やすには、腸内環境を整えることが大事です。**