

健康新聞11月号

今月のテーマ『免疫力を高めるためには』

今村病院健康管理センター

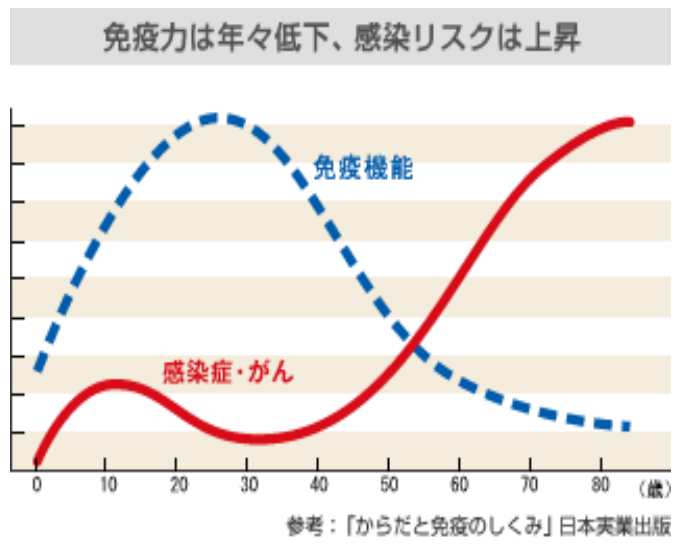
秋が深まり、朝夕冷え込む日も多くなりましたね。気温以上に寒く感じる時期でもあり風邪が流行する季節となりました。同じような環境にいても風邪をひきやすい人もいれば、あまりひかないひともあります。どうしてなのでしょう？ 私たちの体には「免疫」というシステムが備わっていますが、この免疫力が強い人は体内に風邪のウイルスが侵入してきてもそれらをやっつけてしまいます。しかし、免疫力が弱い人はウイルスの侵入や増殖を許してしまうため風邪をひいてしまうのです。つまり風邪をひく、ひかないには「免疫力」が関係しているのです。

免疫とは... 自分の体内に入った細菌やウイルス、また体内で発生した異常細胞などの異物から身を守る力。本来、生まれながらにして人間が持っている、「自分」で「自分」を守る力のこと。



免疫の反応は大きく分けて2つあります

- 1. 自然免疫**...生まれながらにして持っている免疫力。体外から侵入してきたさまざまな異物をとにかく排除する。先天的に備わっている力です。(例)目にゴミが入ったときに涙が出たり、風邪をひいたときにくしゃみや鼻水が出るのも、この自然免疫が働いているからです。
- 2. 獲得免疫**...一度病気にかかったり、ワクチン接種を受けた時の細菌やウイルスを記憶して、再度同じ細菌やウイルスが体内に侵入した場合に、より強い攻撃力を行う後天的に備わる力です。(例)「一度はしかにかかると免疫ができ、二度はかからない」と言われています。これは、一度はしかにかかったことにより私たちの体の中の「B細胞」と呼ばれる細胞がはしかの基となる病原菌を記憶して、体内にはしかの病原菌が二度目侵入しようとするすとすばやく抵抗し、一度目よりも強い攻撃を行い、すぐさま排除するからです。



免疫力は20代をピークとして年齢を重ねるごとに低下してしまうことがわかりました。免疫力が低下してしまうことは、それだけ「感染症」などの病気にかかるリスクが高まるということでもあります。ではなぜ免疫力は年齢とともに低下するのでしょうか？それは、Th1細胞とNK細胞の活性が、加齢により落ちてしまうことも原因といわれています。



◆免疫力を高めるためには◆	
1. 喫煙・飲酒を控える	たばこの煙は直接肺で吸収されるため、肺に存在する免疫細胞や肺組織に大きく影響を与えます。アルコールやその代謝産物は、免疫毒とさえいわれています。常習飲酒家は発がん率が高いこと呼吸器系感染率が高いことが最近わかっています。常習飲酒家から生まれた子供は、長期間にわたり免疫系の異常が見られ、その結果いろいろなウイルスに感染しやすく、また悪性腫瘍も発生しやすいようです。
2. 腸を元気にする	腸の中には善玉菌と悪玉菌、そのつどどちらか強いほうに付く日和見菌の3つに分けられ、善玉菌が多いと免疫力が高まります。脂肪の多い食事、ストレス、睡眠不足、冷えなどで腸の元気がなくなってしまうと、悪玉菌が増えすぎて免疫力が低下します。善玉菌を増やすには食物繊維を積極的にとることで。特にヌルヌル食品、オクラやモロイヤイ、海藻、こんにやくなど水溶性食物繊維を含むものは、善玉菌を増やし、便秘を解消し免疫力を高めます。
3. 体を冷やさない	体が冷えると、肩こり、腰痛、下痢、便秘、生理不順、貧血などのさまざまな不快症状が現れます。体の冷えは自律神経を乱し、免疫力が低下します。体が冷えないように襟巻きや靴下、腹巻などで冷え対策をしましょう。
4. ストレス解消	ストレスを受けると交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、交感神経が優位になり、その結果免疫力が低下します。ストレス解消は人によって様々な解消法があると思いますが、一番簡単なものが入浴です。ぬるめのお湯につかってリラックスし、夜更かしをしないで十分な睡眠をとりましょう。



にんにくの硫化アリル
 にんにくは抗酸化作用でがん予防や免疫強化作用に優れているので、1日1~2かけ程の適量をとる事をオススメします。硫化アリルは加熱しないほうが、より強力に作用するので、『にんにくのしょうゆ漬け』を作り置いてはいかがでしょうか。にんにくをしょうゆに漬けて1週間から10日置くだけ。にんにくの臭みが消えるので、生でもおいしく食べられます。これをスライスして、サラダやカレーの仕上げに入れたり、使い方は自由自在。

ヨーグルトの乳酸菌
 ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内でビフィズス菌を増やす働きをし、便秘の解消に役立ちます。ヨーグルトにはカルシウムやたんぱく質なども豊富なので、毎日積極的に摂りましょう。バナナを加えると食物繊維がプラスされて整腸作用が強まり、りんごを加えると抗酸化作用が加わってよりヘルシーに！

●免疫力を高める食品●

大根の辛み成分ジアスターゼ
 これからの季節なら大根がイチ押しです。辛み成分であるイソシアシアネイトに抗酸化の働きがあり、皮との間に多く含まれているので、よく洗って皮ごと食べるのがO。また、消化吸収を助け代謝アップにも役立ちます。熱に弱い成分ですので『大根おろし』がおすすめメニューです。

小松菜のクロロフィル
 冬になると青々としてくる小松菜は、緑色の成分であるクロロフィルとビタミンA・C・Eを含む強力な抗酸化食品です。そのうえ、カルシウムや鉄分などのミネラルも豊富なので、免疫力アップの為だけでなく、骨粗鬆症や貧血が気になる女性はとくに積極的に摂ることをオススメします。

