

# 薬局 だより

KI PHARMACY

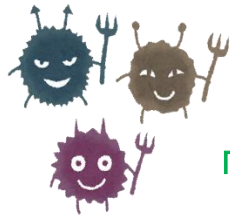
2023年12月号

## 免疫力を 高めよう



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

## 「免疫」とは？



免疫システムは、私たちの体の組織をあらゆる害敵から守る“防衛軍”です。「自然免疫」と「獲得免疫」の2本立てで体を守っています。



●自然免疫とは、体にもともと備わっている防御力で、病原体や異物に立ち向かう前線部隊です。

最前線は、皮膚や口腔内の粘膜・目の角膜などにある、唾液や気道粘液・涙など。これらのバリアを突破した害敵に対しては、マクロファージや樹状細胞・好中球などの白血球が、敵を直接捕食したり、殺菌性物質を出したりして応戦しています。

●獲得免疫とは、病原体と戦いながら敵の情報を記憶し、その同じ病原体の次なる侵入に備えるしくみです。

病原体が持つ「抗原」と呼ばれる特有の成分を読み取り、その病原体に合わせて、いわばオーダーメイドの武器である「抗体」を作ります。この働きを応用したのが、予防接種です。

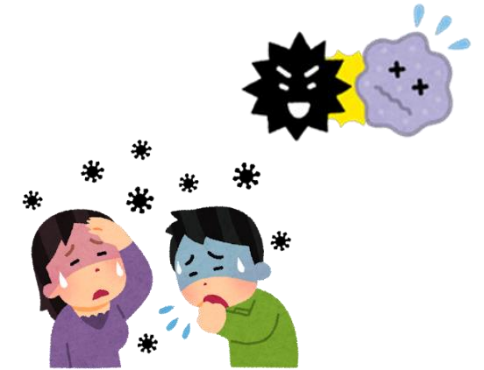
また、体内で発生した老廃物や異常な細胞、死んだ細胞の処分や傷ついた組織の修復に対しても免疫システムは働いています。

## 免疫力が低下すると、どうなるの？

免疫力低下によって最も心配なのが、病気に罹りやすくなることです。

### ●免疫力低下によるリスク

- ・感染症の発症率が高まる
- ・がんの発症率が高まる
- ・肌環境が悪化する
- ・新陳代謝の低下
- ・ターンオーバーの乱れ



免疫力が低下すると、健康面のみならず、肌荒れなど美容面でもさまざまなデメリットを引き起こし、老化リスクも高まるので注意が必要です。

また、免疫力低下によって、ちょっとした環境の変化にも反応しやすくなります。

### ●免疫力低下による過剰反応

- ・季節の変化による不調
- ・天気の変化による不調
- ・新しい場所による不調
- ・珍しい食べ物による不調



「新しい場所に行ったら鼻がムズムズする」  
「珍しいものを食べたら蕁麻疹が出る」など、ちょっとした不調を起こしやすくなります。



では、免疫力を高めていきましょう！

### ●運動をする

免疫系の細胞を刺激して活性化してくれる物質は、骨や筋肉から作られることが分かってきています。

適度な運動により、筋肉や骨が刺激を受け、免疫系の機能が落ちかけていた状態をもとに戻してくれるという働きが期待

できます。運動は、ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。

逆に、過度な運動をすると、それがストレスになり、かえって免疫細胞に悪い影響を与える可能性がありますので注意しましょう。



### ●体温を高める

運動や入浴などで、体温が上がる状態をつくりましょう。

体温が上がると、血流やリンパの流れがよくなり、その流れにのって、全身をパトロールする免疫細胞が侵入してきたウイルスを捕まえやすくなります。



### ●過度のストレスに注意

過剰なストレスは、免疫細胞の機能を低下させます。

ストレスがある時に風邪をひきやすくなったり、

肌荒れなどが出たりするのは、このためです。

しかし、ストレスを気にしすぎること、かえって健康に悪い影響を与える可能性もあります。くよくよ考えすぎないようにしましょう。



### ●よく笑う

10人の男女(平均年齢22.9歳)を対象に、コメディアンによるユーモラスな映像を観た場合と教訓的な映像を観た場合とで、唾液中のIgA濃度を比較したところ、教訓的な映像を観た後のIgA濃度は変化しませんでした。ユーモラスな映像を観た後のIgA濃度は有意に上昇したという結果が出ました。

IgAとは、目や口・鼻・腸などの粘膜で働く抗体(異物に対抗するタンパク質)のこと。日々の笑いは、免疫を高めてくれそうです。

また、過剰なストレスにより免疫細胞の機能が低下すると述べましたが、ストレスによってIgA濃度が減少することもわかっています。注意しましょう。

### ●バランスのよい食事と、腸内環境への気遣い

#### ① 良質なたんぱく質の多い食品

免疫細胞や免疫物質の主要な成分は、たんぱく質です。

免疫細胞は寿命が短いため、たんぱく質が足りないと免疫力が落ちるものになります。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品をしっかり摂りましょう。

#### ② 抗酸化作用(ビタミンA・C・E)があるもの

活性酸素は、老化や喫煙、紫外線や様々な物質への暴露などによって体内に増え、免疫力の低下をもたらすと言われてしています。

体内の抗酸化作用は30代以降低下していきます。ビタミン類を積極的に摂ることは抗酸化作用を高め、免疫力アップの助けになります。

ビタミンA：レバー、うなぎ、緑黄色野菜など。

皮膚や粘膜を丈夫にする作用があります。

ビタミンC：緑黄色野菜、果物、芋類。

白血球のはたらきを強化します。

ストレスにより多く消費されてしまうため、注意しましょう。

ビタミンE：魚介類、ナッツ類など。

過酸化脂質の生成を抑え、細胞の老化を防止します。

#### ③ 腸内環境を整える発酵食品や食物繊維

食べた食品を効率よく消化吸收し、かつ排泄をスムーズにするために、腸内環境を整えることも大切です。

発酵食品(ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、漬物など)や食物繊維(海藻類、キノコ類など)をうまく取り入れましょう。

出典:Dillon KM, et al. Int J Psychiatry Med. 1985-1986;15:13-8.