



めんえきりょく

免疫力アップは、やっぱり

はやね はやお あさ
「早寝・早起き・朝ごはん」①

わたし からだ さいきん や ウイルスなどの異物から 体を守る抵抗力が備わっています。この働きを「免疫」と言います。「免疫」には、生まれつき体に備わっている「自己免疫」と生後に感染症にかかることで獲得する「獲得免疫」があります。これらの免疫の総合力が外敵より強ければ、感染や重症化を防ぐことができると言われています。

「免疫」の機能は日常生活習慣の影響を受けやすいため、「免疫力」の維持、アップには、よりよい生活習慣を送ることが大切です。

〇免疫の基本「私たちの体を守る仕組みは3段階」

① 皮膚でブロック



外界とじかに接している皮膚の最も外側には角質層があり、外敵が体内に侵入してくるのを防いでくれます。また、皮脂腺や汗腺からの分泌物で病原体が繁殖しないようにする効果もあります。

② 粘膜でブロック



粘膜は、鼻や口、のどのほか、消化管全体を構成している膜です。鼻水や唾液は、外部からの雑菌をシャットアウトしたり、異物を粘液でくるんで、くしゃみやせきなどで排出したりする働きもあります。また、胃や腸は食物に含まれる菌を殺す仕組みも備えています。

③ 免疫細胞でブロック



免疫細胞が体内に侵入した病原体を退治し、増殖を防ぎます。免疫細胞にはさまざまな種類があり、それぞれが役割を持っています。病原体が侵入するとその病原体を食べて退治する細胞や病原体の情報を取り取って攻撃を行うT細胞やB細胞があります。

皮膚や粘膜のバリアをかいくぐった病原体が体内に入り込んだときに活躍するのが、免疫細胞です。風邪をひいたときに、のどが赤くはれたり、たんや鼻水が多くなったりするのは、免疫細胞が働いているためです。



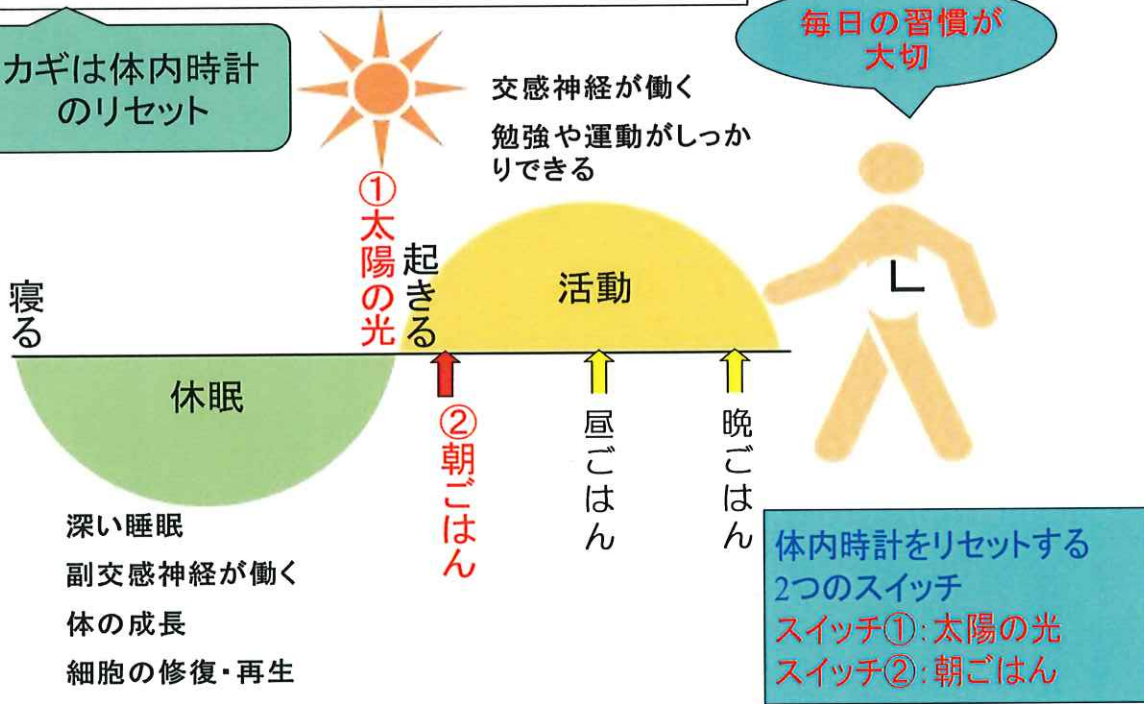
なるほど。いつもは3段階の免疫の働きで病原体をブロックしてくれているんだね。じゃあ、いつも免疫がしっかり働いてくれるためにはどうすればいいのかな？

そのためには、体調を整えていつでも免疫が働けるようにしておくこと。活動と睡眠のリズムが整っている生活習慣が免疫の働きに関係する血管やリンパ管、自律神経を丈夫に保ってくれます。



活動と睡眠のリズムが整っている生活習慣

カギは体内時計のリセット



「体内時計を整える3つのルール」

- ① 睡眠時間をしっかりとって朝日を浴びよう！
- ② 朝食を食べて胃腸を刺激しよう！
- ③ 夕食は遅くならないようにしましょう！



(参考)「負けないからだをつくる 新しい免疫力の教科書」
著者：根来秀行 発行所：朝日新聞出版