

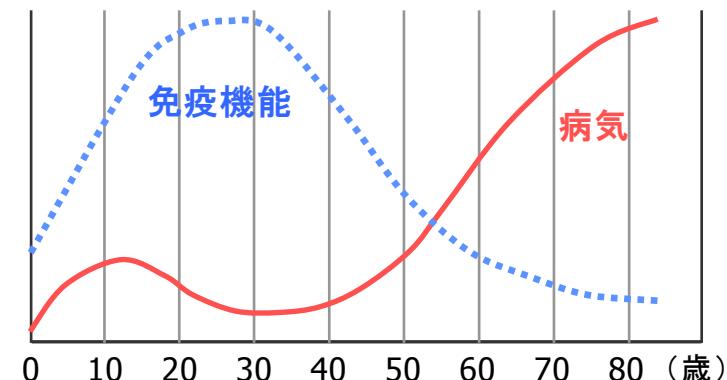
# 免疫力

“免疫力”と聞くと、何を思い浮かべますか？健康なときは気にならないと思いますが、免疫力がないと私たちのカラダはどうなるでしょうか？空気中にはたくさんの病原体が漂っていて、呼吸とともにカラダの中に侵入しています。“免疫”とは、文字が表すとおり“疫（疫病）から免れる”ために働くもので、私たちのカラダを守ってくれています。免疫力を高めて、元気な日々を過ごしましょう！

免疫力低下していませんか？

20代をピークに免疫力は低下する！

私たちが日頃元気で居られるのは、カラダを24時間体制で守ってくれている免疫細胞のお陰です。ところが、20代をピークとして年齢を重ねるごとに免疫力が低下することが分かっています。免疫力が低下するという事は、病気になるリスクが高まる事になります。免疫細胞の中でも特にT細胞とNK（ナチュラルキラー）細胞の活性が低下する事と、T細胞が造られる胸腺が年齢とともに萎縮することが原因であるとの研究結果が得られています。

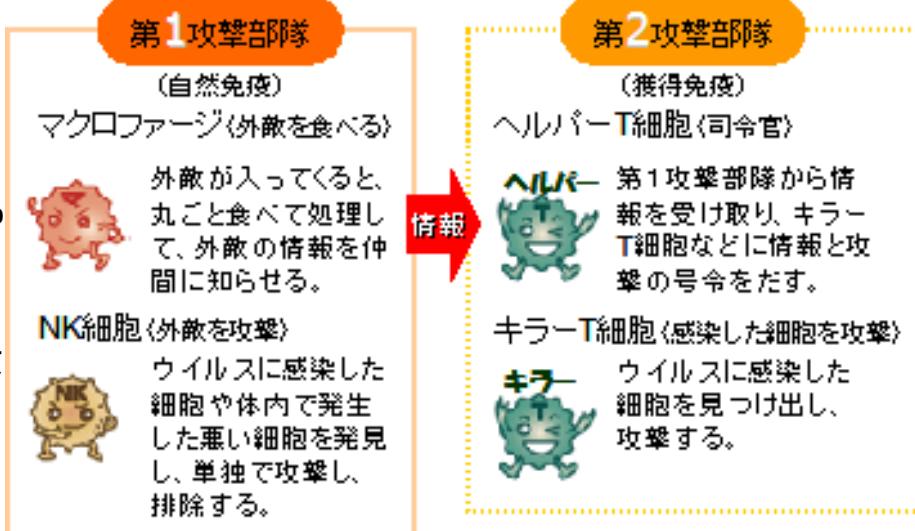


出典：からだと免疫のしくみ

からだを守っている免疫細胞

免疫細胞の60%は腸にすんでいる！

私たちを守ってくれている免疫細胞とは、血液中に含まれる白血球のことです。血液を通じて、カラダの至るところに存在し、くまなくパトロールしています。NK細胞、T細胞の他に多くの免疫細胞が存在し、「外敵を発見する」「その外敵の情報を伝達する」「外敵を攻撃する」などの役割があり、チームプレイによって病を未然に防いだり、治しています。免疫細胞は2つのグループに分けることができ、1つは自然免疫と言われ生まれながらに備わっている防衛機能です。外部から異物（抗原）が入ってくると直接戦います。そして、もう1つが獲得免疫です。一度戦った相手のことを記憶し、2回目以降は効率よく戦う機能があります。これら免疫細胞の60%が腸に存在しています。食べ物の入り口（口）から出口（肛門）までを繋ぐ器官は、身体の内側にありながら、皮膚と同じように外界のものとじかに接しています。そのため腸には、外敵を排除するために、たくさんの中性免疫細胞が存在しています。免疫細胞の活動を高めるには腸内環境を整えることが大切です。



免疫力を高めるために

笑って、日々を過ごしましょう！

免疫力が低下する原因と考えられているものは、疲れ・偏った食事・ストレス・冷えや血行不良などが挙げられます。これらが原因で腸内細菌のバランスが乱れてしまい、結果として免疫力が低下して風邪やインフルエンザなどにかかりてしまいます。免疫力を高めるためにも日頃から出来ることに取り組んでいきましょう。

## ★ 腸内環境を整える ★

腸内環境を整えるためには、善玉菌が腸内で優勢に働くようになる環境をつくることがポイントとなります。その方法は

- ①善玉菌（乳酸菌やビフィズス菌）を摂取する
- ②善玉菌のエサ（オリゴ糖や水溶性食物繊維）を摂取する

これらと一緒に摂るとより効果的となります。腸内環境を整える生活を、ぜひ毎日の習慣にしていきましょう。

## オススメ食材

善玉菌（乳酸菌、ビフィズス菌）の摂取	善玉菌のエサ	
発酵食品	オリゴ糖	水溶性食物繊維
ヨーグルト、キムチ、チーズ 味噌、納豆、漬物	バナナ、はちみつ、牛乳、アボカド、にんにく	わかめ、アボカド、オクラ、なめこ、やまいも

出典：すべては腸内細菌で決まる！よく笑う人はなぜ健康なのか



## ★ 笑う！笑顔をつくる！ ★

笑うことで、NK細胞が活性化することがわかっています。漫才を3時間見て笑った後に、血液を採取してNK細胞活性を評価すると活性化されました。また、何も面白くなくても口角をあげ、作り笑いするだけでも効果が得られます。顔の表情筋が動くと、笑っていると脳が錯覚するそうです。毎日たくさん笑って過ごしましょう。

相談できるくすりやさん

**フジカワ調剤薬局**

東みよし町昼間 923-1  
TEL 0883(79)2014