



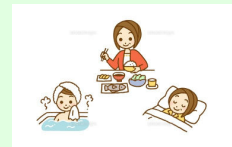
免疫力を高める！

風邪・インフルエンザ対策！

今年 インフルエンザ治療薬「タミフル」と「ラピアクタ」が効きにくいインフルエンザ(薬の効果を表す感受性が通常の500分の1)が報告されました。インフルエンザ予防の基本は、うがい、手洗い、ワクチン接種ですが、**免疫力**が低下しないようにすることが大切です。「免疫」とは「病気が入ってこないよう抵抗し」「入ってきた病気を排除し」「さらに元の健康体の戻す」というウイルスや有害物質などから体を守る仕組みです。

免疫力を高める方法は

免疫には大きくわけて生まれたときから持っている「**自然免疫**」とワクチンなどの「**獲得免疫**」があります。「自然免疫」が低下すると ウイルス感染やがんなどの病気をひきおこします免疫力を高めるには ○適度な睡眠をとる ○継続的な運動を心がける ○とにかく笑う ○ストレスをためない ○体温をあげる ○バランスの良い食事を心がける ○喫煙を控える などです。免疫力は生後、急激に発達し、思春期にピークを迎えます。40歳台でピーク時の50%、70歳台で10%台に落ちるといわれています。



体に悪いことをひとつずつやめていこう

アンチエイジングの第一人者 米井先生いわく、『健康なからだに戻したり、キープすることは、決意が必要ですが、いきなり最初からあれもこれもと欲張っては長続きしません。まずは一番のリスクファクターに注目しましょう。テレビ番組などの健康情報を知るとすぐにとびついて、そればかりやろうとする方が多いですが、「○○が効くから取り入れる」のではなく、「○○は体に悪いから、やめよう」と考えて習慣になるまで地道にやりましょう』まさにそのとおり！新しい年のはじめに 自分の生活習慣の見直しをしましょう。(渡部)



腸が悪いと体調も悪い、腸が元気は体も元気!! “腸は最大の免疫器官”

最近、**腸の免疫機能**が注目されています。健康の基本は腸にあるとか、腸から健康づくりをなどと盛んに言われるようになってきました。もちろんアンチエイジングにおいても腸の機能はとても重要です。腸には毎日の食べ物を消化吸収するほか、細菌やウイルスなど身体に害のあるものを排除するという最も重要で、最も大きな**免疫器官**があるからです。腸は体の中では最も多くの外敵と接する場所でもあり、生命維持にかかわる大切な器官です。血中の6~7割のリンパ球が腸に集まり、**免疫システムの7割**が腸の粘膜に集中しています。敵は粘膜から侵入しやすく、がんの生じる場所もほとんどが粘膜からといわれています。そしてその機能に最も大きな影響を与えているのが腸に住みついている腸内細菌です。日本人の腸はもともと欧米人に比較し長く「低脂肪、高繊維」の食事に適応してきたのですが、近年、急速に「高脂肪、低繊維」の食事に変化し、加工食品やインスタント食品、ファーストフードなどと栄養バランスの偏った食事を多く摂取するようになってきました。このように食事の量、質、内容の変化によって腸内細菌のバランスが乱れ、**腸の免疫システム低下**の大きな原因になっています。また、老化、ストレス、睡眠不足、過労、抗生物質の服用などで腸はダメージを受け、結果として善玉菌が減り、悪玉菌が増えるといった悪循環に陥ります。なかでもストレスは大敵で、腸内細菌のバランスが崩れやすくなります。

腸内環境と免疫力は連動しています。**免疫力を高める一番のポイント**は、乳酸菌や発酵食品、食物繊維などを多く摂取し、腸内環境を整えて善玉菌を優位にすることです。善玉菌を優位に維持することは健康維持、病気予防や老化防止においても大変重要なことです。(玉井)