

今月は

免疫

のお話です。



新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい始めてから、早3年近くになりました。

「免疫力」というキーワードも頻繁に目にするようになりました。

いきなりですが、「免疫力」という言葉は、

医学用語にはありません。

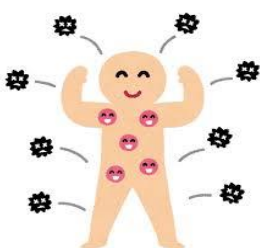
ですが現在は一般的に使われている言葉となっており、医療従事者も使うことがあります。

なぜ使用しているかという点、風邪をひくと「免疫力が低下してる・・・」とか、「○●すると免疫力アップする」など、今や私達の生活に浸透しているキーワードで、相手がイメージしやすいからです。しかし、テーマには「免疫」と表記させて頂きます。これらを念頭に、読み進めて頂けると幸いです。

[自然免疫と獲得免疫]

***自然免疫** :もともと人に備わっている機能

***獲得免疫**:自然免疫の次に働く機能、自然免疫で抗原に対応できない場合に稼働する → ワクチン等



[免疫システム]

ヒトの体に害をもたらすウイルスや細菌のことを‘病原体’と呼びます。

この病原体である‘異物’が体に入り込んだ時に、それを見つけだして体から取り除くと仕組みのことを「免疫システム」と言い、自然免疫と獲得免疫も免疫システムの構成要素と言えます。

これらの機能が組み合わさることで、効果的に病原体を排除することが可能となります。



[防御方法]

病原体がヒトの細胞内に入る、つまり感染する前に様々な防御機能により、排出したり死滅させています。

☆ 防御方法①

最初に働く防御として病原体を鼻や口、気管の粘膜で絡め取り、くしゃみやせき・鼻水などで体外に排出する「物理的防御」があります。日頃行っている、うがい、マスク、手洗いなどはこの防御機能に役立ちます。

☆ 防御方法②

防御方法①で防御が出来なかった場合、次に胃酸などで溶かして死滅させる「化学的防御」があります。

ヒトの体はこのように 2 段階で病原体やウイルスから身体を守る機能が備わっています。

[免疫細胞]

免疫に関わる細胞は主に T 細胞、NK 細胞、マクロファージなどがあります。

これらの免疫細胞はどこで作られているのでしょうか？

骨髄にある**造血幹細胞**という所で作られています。

造血幹細胞は、免疫細胞になる前に色々と形を変えたり増えたりしながら血液となります。

免疫はこれらが複雑に作用しあうシステムですが、そのシステムを強化することに役立つようなことが、一般的に免疫力と表現されているようです。

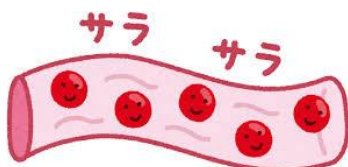


これらの免疫細胞は血流に乗って体の隅々まで行き渡ります。つまり、免疫は血流とも密接に関わっています。このため

血流を良くする

⇒免疫システムを強化する

とも言えます。



[効果的な6項目]

免疫システム強化のために有効な方法として次の 6 個をお伝えしておきます。



- ① 腸内環境を整える
- ② 適度な運動
- ③ 質の良い睡眠
- ④ 禁煙
- ⑤ ストレスの管理
- ⑥ 冷え対策

いきなり 6 項目すべてを実行しようとする、「しなければならない」と負担に感じてストレスがかかり、やる気が削がれてしまいます。



ですので、自分で取り組みやすいこと、出来そうなことから実施されると負担感が軽減できます。

禁煙することは免疫システム強化に役立ちます。



次回は

安全配慮義務と自己保健義務

についてお伝えします。

