

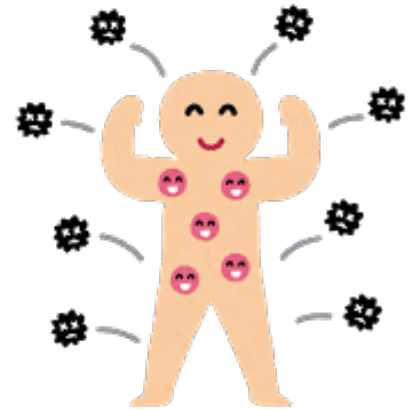


☆どうぞ自由にお持ち帰りください☆

免疫力を高めるにはどうしたらいいのでしょうか？

## 免疫力の実情と高める方法

免疫とは、「疫から免れる」という意味で、「病気になりにくい身体になる」ということです。皆、「いつも元気一杯でいたい」「風邪をひかない病気知らずの身体になって、バリバリ働きたい」と思います。子供さんを持つお母さんは、「子供に風邪を引かずに元気に育て欲しい」と思います。



ネットでは、「〇〇で免疫力アップ」の情報が氾濫しています。ところが、免疫力を測定する決定的な方法がないことには言及していません。例えば、血圧を測定して高ければ、「あなたは高血圧症です」とはっきり言えます。また、血糖を測定して、血糖が高ければ、「あなたは糖尿病です」と断言できます。ところが、免疫力については、「あなたは免疫力が低下しています」というべき決定的指標がないのです。

「エーそうなの？知らなかった！」と思われるでしょう。免疫不全と言われる病気の状態は、もちろん、検査ではっきり出ます。血液検査にてCD4陽性Tリンパ球の減少が、後天的免疫不全症候群（HIV）の指標となります。また免疫グロブリンが、生れつき少ない免疫不全症候群もあります。また、癌や重度の糖尿病は、免疫力が低下します。このような病気の場合は特別ですが、健常な人が、「免疫力がアップした」というのは、何を指標にするかは、はっきりしていません。指標の一つとして、リンパ球の数とかNK細胞とかはありますが、いずれも免疫力の一面を現すものにしか過ぎません。ですから、「免疫力をアップするのはこれだ」と医学的に証明するのは大変難しいことなのです。サプリメントやその他の健康法でも「免疫力がアップしますよ」と言われても、否定もできないし、肯定もできません。また動物実験で証明されても、それが人間で効果があるかは別問題です。（次のページに続く）

## ♪糖尿病教室♪

※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

1月11日（水） 今年の目標をもちましよう 日本糖尿病療養指導士：今城都志枝

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室

1月25日（水） 冬のフットケア～乾燥から足を守ろう～ 日本糖尿病療養指導士：松田真理子

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室

免疫の機構は、数多くのことが分かりましたが、基本的な枠組みが分かったに過ぎません。

分子レベルでの説明はおおいに進みましたが、部品は分かっていてもシステムとしての全貌を説明するには、まだまだ多くの課題が残されています。21世紀の科学の最大のテーマの一つになっている脳の機能に匹敵するのが、免疫機構と言っても過言ではないでしょう。ですから、免疫力を客観的に評価するのは大変難しいことなのです。免疫に関する多くの人の意見は、個人的な経験に基づく主張なのです。

では免疫力を高めるにはどうしたらよいのでしょうか。免疫力に王道なし。免疫力とは、身体の元気さ、活動力そのものです。全身のバランスを健康に保つ生活がもっとも大事です。免疫力も生活習慣に大きく依存しているのです。がんの発症には、免疫力の低下が大きく影響していることは、はっきりしています。がんもある意味、生活習慣病とも言えるのです。日本対がん協会が上げているがんを防ぐための生活習慣は、そのものが免疫力を高める生活習慣とも言えます。また、同時に糖尿病や高血圧症を防ぐ生活習慣であるのです。

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を出来るだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控え目に
6. 野菜や果物は不足しないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重の維持
9. ウイルスや細菌の感染予防



以上を挙げています。特に働きざかりの世代に最も実行が難しいのが、適度な運動でしょう。適度な運動とは、毎日1万歩の歩行と、有酸素運動と言われる活発な運動です。有酸素運動を15分から20分以上、週に2,3回行うことです。「運動にあてる時間がなくて…」という人も多いでしょう。仕事中は「なるべく階段を使う」「大股で背筋を伸ばして歩く」「早歩き」をする。通勤中は「つま先立ち」を行うという、日常でできる運動に心がけるだけでも相当の効果が上げることができます。

運動が不足していると、体重が増加して来ます。肥満もまた免疫力低下が知られています。肥満になると感染症になったときに重症化しやすいことがはっきりしています。BMI（体重÷身長<sup>2</sup>）は30以下にしましょう。生活習慣を健康に保つことが、心身の健康を維持し、免疫力を高めるのです。免疫力に王道なしです。