

免疫力

～免疫力を高める（バランスをとる）！～

本来、誰もが持っている、日常的に病気から私たちを守ってくれているのが免疫です。ただ、人によっても年齢によっても免疫力の差があります。免疫機能を正常に保ち、健康に過ごすには、毎日の生活を見直して、病気に負けない体を作りましょう。



👉 免疫とは

私たちの身体には、外から入ってきた細菌やウイルスなどの異物のうち、有害なものだけを認識し排除する力＝「**免疫力**」が備わっています。この細菌やウイルスに対抗するのが、白血球に存在する免疫細胞で、様々な攻撃を行い病原体が体内に侵入するのを防ぎます。言い換えれば「体内に入った細菌やウイルスなどの外敵から身を守る生態防衛システム」のことです。病気にかかりにくいだけでなく、病気にかかった場合にそれと戦う力もこの免疫のシステムで、これによって私たちの体は健康に保たれているのです。通常、免疫力は20～30代がピークで、その後は年をとるとともに低下していきませんが、病気ひとつせず元気なお年寄りもいれば、逆に若くてもすぐに風邪を引く、疲れやすいなど、体の弱い人もいて、単純に年齢だけで判断できるものではありません。

👉 免疫力と病気

この攻撃する力が低下すると、細菌やウイルスを排除できないので風邪や感染症にかかりやすく、ケガが治りにくくなります。

また、異物でないものを攻撃し、体に悪影響を及ぼす免疫システムの乱れによる病気もあります。癌は、細菌やウイルスのように鼻や口から入って増殖するのではなく、私たち自身の正常な細胞が様々な刺激を受けて変化してできる病気です。通常、健康な人の体内でも、毎日3000～4000個ほどの癌細胞が生まれています。免疫力が正常に働いていれば、癌細胞は体内から排除され、癌の発病にいたることはありません。しかし、免疫力が衰えると免疫細胞は活性化されなくなり、癌の発病となるのです。

反対に、免疫が過剰な反応を起こす病気も近年多くなっています。例えば、花粉症は本来害のない花粉などの異物に免疫力が異常反応して起こる例です。

このように、病気は大きく分けて、①免疫力の低下、②免疫力の異常(アレルギーと自己免疫疾患)と言うふたつの現象から起きてきます。免疫力を高めるといっても、低下させないようにバランスを整えるということが大切です。



👉 免疫力を高める（調整する）ポイント

◆喫煙を控えましょう

喫煙は肺に存在する免疫細胞や肺組織に影響し、免疫力を低下させます。その結果、肺癌などを誘発するリスクが高まります。



◆質の良い睡眠をとりましょう

睡眠の乱れによって、免疫力は低下します。眠れなくても、体を横にして休めているだけでも免疫力は高まるといわれています。

◆無理のない適度な運動をしましょう

交通機関が発達して歩くことが極端に減少した生活は、下半身の代謝が低下して、免疫力を低下させる原因となっています。免疫力アップには、無理なく続けられるジョギングなどの有酸素運動がおすすめです。



◆十分な休養でストレスをためないようにしましょう

ストレスは、自律神経のバランスを崩す原因となり、免疫力を低下させてしまいます。ストレスをためないことも大切ですが、ストレスを上手に解消しながら、ストレスに負けない体（精神）を作ることも大切です。

◆体を冷やさないようにしましょう

体温が1℃上がると免疫力は約6倍活性するといわれているように、体温は免疫力を大きく左右します。体が冷えてしまうと、代謝が悪くなってしまい、代謝が低下すると、自ずから免疫力も低下してしまいます。

日常的に体を冷やさないよう意識するだけでも、免疫力を維持する効果はかなりの期待ができます。

免疫力を低下させないために、日頃から体を冷やす食べ物（きゅうり、トマト、バナナ、キウイなど）を控えたり、生活習慣の見直しを行うことは重要なことです。



◆笑いとう免疫力

免疫力アップのために大切な生活習慣は、楽しいことを見たり聞いたりして、心から笑うことです。

笑いはリラックスしたときに出る脳波の一つ「α波」を増やします。α波が増えると自律神経やホルモンの分泌に好影響を与え、免疫力が上昇します。



◆バランスの良い食事を心がけましょう

免疫機能を正常に保っていく食生活のポイントは、まず、免疫細胞の原料であるたんぱく質をしっかり摂ることです。たんぱく質が不足するような無理なダイエット、偏食を続けていると、細胞の新陳代謝に必要な材料が確保できないので、免疫力を低下させてしまいます。肉、魚、卵、大豆製品などの良質のたんぱく質をバランスよく摂るようにしましょう。

次に、抗酸化ビタミンであるビタミンA、C、Eを摂ることも大切です。特にビタミンAは呼吸器や消化器の粘膜を正常に保つ働きがあり、細菌などが体内に入るのを防いでくれます。また、ビタミンCは白血球の働きを強化してくれるので、免疫力アップに効果があります。



👉 おすすめ一品料理

さばと野菜のオーブン焼き

エネルギー 208kcal	脂質 10.0g	塩分 1.1g
材料		2人分
さば(切り身)		150g
ブロッコリー (小房に分けたもの)		50g
玉ねぎ		1/4個
ミニトマト		8個
大葉		3枚
プレーンヨーグルト		50g
白ワイン		大さじ2
塩・こしょう		各適量

作り方

- ① さばは一口大にそぎ切りにし、小さじ1/6の塩とこしょう少々で下味をつける。
- ② ブロッコリーは耐熱皿に並べてラップをし、500wのレンジで約1分加熱する。玉ねぎは半月の薄切りにする。ミニトマトは3等分の厚さに切る。大葉は細切りにする。
- ③ ①のさばとさばの間に②の玉ねぎとミニトマトをはさんで耐熱皿に並べ、小さじ1/6の塩とこしょう少々を振って白ワインをかけ、200度に熱したオーブンで約15分焼く。
- ④ ヨーグルトに小さじ1/6の塩とこしょう少々を混ぜ合わせ、焼き上がった③にかけて②のブロッコリーをのせ、大葉を散らす。

ブロッコリーに含まれるβ-カロテンが皮膚や粘膜を強化し、免疫力を高めます。ヨーグルトなどの乳酸菌も、腸内環境を整えて免疫力を高めます。

桜えびとひじきの千チミ

エネルギー 248kcal	脂質 5.8g	塩分 2.9g
材料		2人分
桜えび		10g
白玉粉		50g
だし汁		80cc
卵		1/2個
薄力粉		30g
塩		少々
ひじき(乾燥)		4g
にら		1/2束
白菜キムチ		50g
ごま油		大さじ1/2
A {	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ1
	白炒りごま	適量
	七味唐辛子	適量
	ラー油	適量

作り方

- ① ボウルに白玉粉を入れ、だし汁を少しずつ加えながら泡立て器で溶き混ぜ、溶きほぐした卵、薄力粉、塩を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ② ひじきは水でもどしておく。にらは4cm長さに切り、キムチはざく切りにする。
- ③ ①に②と桜えびを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱して③を流し入れ、薄く平らに広げ、何度か返してフライ返しで押さえつけながら両面を焼く。
- ⑤ 食べやすく切って器に盛り、混ぜ合わせたAのたれを添える。

桜えびに含まれる強力な抗酸化作用を持つアスタキサンチンが活性酸素と闘い、免疫細胞が十分にパワーを発揮します。



すずちゃんのフレイクタイム(サプリメント編)

◇今話題のグルコサミンとは！！

最近よく耳にするグルコサミン。グルコサミンとはどのようなものなのでしょうか？

グルコサミンとは、糖の一種で関節軟骨を作る成分の一つです。

動物の皮膚や軟骨、エビやカニなどの甲殻類に含まれます。

体内でも作られ、軟骨を作る、維持するのに欠かせないものです。軟骨は関節のクッションとして働き、関節が動く際の摩擦を軽減します。また、グルコサミンは抗炎症、抗酸化作用もあります。グルコサミンのサプリメントは一般的にグルコサミンそのものよりも体内に吸収されやすい『塩酸グルコサミン』を含んでいます。

副作用はほとんど報告はありませんが、軽度の胃腸不快感が起こる可能性があります。

若い方が安易に長期間使用すると自然な軟骨を再生する力を弱めるという情報があることから勧められません。また、妊娠中、または妊娠する可能性がある、授乳中の方はどのような影響があるか十分な情報が得られていないので控えましょう。

糖尿病、脂質異常症、高血圧等のリスクのある方は医師に相談しましょう。

毎日バランスの良い食事を基本として、サプリメントは補う目的で使用しましょう。



薬剤師からのミニ情報

タバコの害と禁煙について

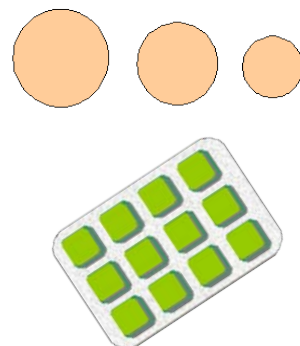


タバコをやめたいけどなかなかやめられない。そのような方はたくさんいらっしゃると思います。今回はタバコの害と薬局で取り扱っている禁煙の薬について紹介します。

👉 禁煙には3つの薬があります

ニコチンパッチ

皮膚に貼ることでニコチンを少しずつ補給してニコチン切れ症状を緩和しながら禁煙します。薬局で買うことができますし、禁煙外来で保険診療として入手することもできます。使い方は1日1枚皮膚に貼り、寝る前にはがして翌朝、新たに貼ります。貼る場所は肩、腕、胸などどこでも大丈夫です。禁煙の時期にあわせて、使うサイズが2種類あります。



ニコチンガム

ニコチンを含んでいるガムをかむことで、ニコチン切れや、口寂しさを紛らわします。使い方はタバコを吸いたいと思ったとき、1回1個を15回程度ゆっくりとかみます。その後、ほほと歯ぐきの間にしばらくおき、これを30~60分間繰り返します。

バレニクリン (チャンピックス)

内服の禁煙薬です。禁煙外来で処方され、保険診療で治療を受けることもできます。脳にあるニコチン受容体にニコチンの代わりにチャンピックスが結合することで、ニコチン切れ症状を軽くします。またニコチンがニコチン受容体に結合するのをチャンピックスが邪魔をするのでタバコをおいしいと感じにくくします。チャンピックスは薬局で買える禁煙薬とは異なり、医師による診察が必要なので注意しましょう。



禁煙は一人ではなかなか成功させることが難しいといわれています。禁煙薬には安全性は高いものの、副作用もありますので禁煙について分からないことがあれば、お気軽に薬剤師におたずねください。

★次回のテーマは、下痢を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>