



風邪をひく人、ひかない人—その差は「免疫力」にあり

寒さが厳しくなってくると、流行する風邪やインフルエンザ。その原因はウイルスなどの病原体による感染です。同じような環境にいても、何度もかかる人もいれば全く平気という人もいます。この違いを生むのが、もともと体に備わっている「免疫力」です。

免疫とは？

- 全身の健康を守る防御機能。
- 有害物の体内侵入を防止する。
- 体内に侵入してしまった病原体や体内で発生したがん細胞などを攻撃する。

全身にある主な免疫

- 1 皮膚、汗、体毛、粘液など体内への侵入を防止する。(物理的バリア)
- 2 胃酸、酵素など殺菌・分解する。(化学的バリア)
- 3 いつも働いている免疫細胞体内に侵入した有害物を攻撃する。
- 4 敵に合わせて働く免疫細胞③で除去できなかった有害物に対して免疫細胞が専用の抗体などで攻撃する。

全身の免疫細胞の60~70%は「腸」にある

免疫力をセルフチェック

- 疲れやすい。寝ても疲れがとれない。
- 口内炎がよくできる。
- 傷が治りにくく、痕が残りやすい。
- 便秘や下痢しやすい。
- イライラしやすく、ストレスが溜まっているのを感じる。
- 生活リズムが乱れている。

思い当たることが多いほど、免疫力が低下している可能性があります

きれいな腸で免疫力を良好に！

腸の免疫の鍵を握るのは「腸内フローラ」

腸の免疫の仕組み

- 有害物を直接攻撃する免疫細胞があるほか、闘う武器になる抗体などをつくり出す。
- 腸の免疫が良好な状態にあると、全身の免疫機能も活性化される。

悪い状態

良い状態

腸内フローラとは

腸内には「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」という3つのグループの細菌が生息し、お花畑のように群れをなしています。その様子から「腸内フローラ」と呼ばれています。

また、腸内フローラの細菌バランスは、食生活や生活習慣にも大きく左右されます。

良好な腸内フローラは、腸の免疫を強くする！

- 善玉菌が優勢だと、有害物の侵入を防止し、免疫細胞も強化され、病原体が増えにくくなる。
- 善玉菌がつくる短鎖脂肪酸は腸の細胞を丈夫にして、有害物を侵入しにくくする。

良好な腸内フローラはいいことがいっぱい！

- ①ぐっすり眠れる！：眠りを誘発する睡眠ホルモン・メラトニンの材料をつくり出す。
- ②便秘・下痢知らずの快便！：善玉菌が優勢だと便通が良くなるほか、便の色や臭いも改善する。
- ③イライラせずに心も健康に！：幸福感を与えるセロトニンや、やる気を起こすドーパミンなどを増やしストレスにも強くなる。
- ④太りにくい体で肥満予防！：太っている人と痩せている人では腸内細菌のバランスが異なる。善玉菌がつくる短鎖脂肪酸には体重増加を抑える働きがある。
- ⑤肌荒れやニキビを予防・改善！

きれいな花を咲かせる！腸内フローラを良好にする食品

<p>食物繊維 ○善玉菌のエサになり、善玉菌を増やす。 ○便の材料となって有害物を吸着して排出する。 ○腸のぜん動運動を促して便通をよくする。</p>	}	根菜類、海藻類、果物、豆類、 穀類など
<p>オリゴ糖 ○善玉菌のエサになり、さらに善玉菌が繁殖しやすい環境をつくる。 →大豆・味噌・しょうゆ・はちみつなど</p>		
<p>乳酸菌 ○代表的な善玉菌の一種で、整腸作用をもつ。 ○コレステロールや血圧、血糖値などの低下も認められている。</p>	}	漬物、ヨーグルトなどの発酵食品

災害給付について～申請忘れはありませんか？～

学校生活の中で怪我をした場合、日本スポーツ振興センターの災害給付制度の申請をすることができます。申請して審査に通ると医療費が支払われます。

＜給付を申請するには＞ （☆申請対象になるか判断に迷う場合は、保健室まで問い合わせてください。）

- ①上記の場合の怪我で、医療機関、整骨院などに受診したら担任または顧問に申し出る。
注意）担任または部活動の顧問が用意する書類があるので、申請する場合はすぐに申し出る。
- ②保健室で申請書類を受け取る。
- ③受診した医療機関、整骨院、調剤薬局などで書類を記入してもらい保健室へ提出する。



相談室便り 2月号



1月19日の朝日新聞朝刊に現役高校3年生の歌が朝日歌壇に受賞されたと作品と近況が載っていました。彼女は全国的に有名な歌人で新聞にはたぶん小学生低学年かもっと小さいころからご家族の作品ともども掲載され注目されていたので、ご存知の方も多いと思います。今回受賞された作品は『模擬試験第6志望まで書いて私が私じゃなくなっていく』でした。折しも当日は、センター試験2日めでした。多くの方がせめて第3志望くらいで落ち着きたいと考える中で、第6志望まで記入して不安になる気持ちが青年期の高校生をよく表現されていると思いました。希望通りに行かないこともあります。一方で期待外れのこともあります。努力はこの先の糧になっていくと信じていますが、運と縁もあなたらしさを形成していつくれるはずです。

『レジリエンス (resilience)』ということばを聞いたことがあるでしょうか？もともとは物理学の「反発する」という用語で、心理の分野では「回復力」とか「復元力」といった適応能力を指し、最近ではわりと頻繁に使われ好感が持たれているワードです。ざっくり言えば、乗り越えられる力です。私たちにはネガティブな出来事や困難な状況を経験しながらも、心理的、社会的にもある程度健康で適応状態を維持して生活していける力が備わっていると言います。不適切な養育体験を持つすべての人が不健全に成長していくかということ、そのようなことは決してありません。しかしその力を発揮するには自分を見つめる目を養い、自分というものを感じ大切に、さらに自分の状況をユーモアでとらえられる視点を学ぶ必要があるのです。もしかしたら一人で乗り越えるのが難しいときもあるかもしれません。必要であれば相談室にお話に来ませんか？

ご家庭からのお話もうかがっています。内容の大小にかかわらず相談室をご利用ください。相談室は守秘義務第一で垣根のない空間をと、考えています。

＜ 2月の相談室開設日 ＞	
4日(火)	14:30～18:00
7日(金)	14:30～18:00
13日(木)	14:30～18:00
19日(水)	12:30～18:00
21日(金)	14:30～18:00
27日(木)	12:30～16:00