

保健室・相談室便り

平成29年11月号
甲府西高校 保健安全部

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、あとが残りやすい。
 - 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

悪玉菌、有害物、粘液、腸管上皮細胞、身体の内側

良い状態

善玉菌、有害物の侵入防止、腸の細胞の強化、免疫細胞の活性化、免疫細胞 & 抗体の産生、免疫細胞、身体の内側

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

- | | | |
|-------------|---|--------------------------|
| <u>食物繊維</u> | ○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。 | } 根菜類、海藻類、果物、豆類、
穀類など |
| <u>オリゴ糖</u> | ○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 | |
| <u>乳酸菌</u> | ○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。 | } 漬物、ヨーグルトなどの発酵食品 |



相談室便り 11月号



カレル チャペックという人をご存知でしょうか？ 今回取り上げたカレル チャペックはチェコ共和国、東ボヘミア地方生まれの作家、劇作家として活躍された人です。読者の中には紅茶の専門店？ と思った人もいるかもしれませんが、紅茶屋さんの店名がなぜカレル チャペックという名前になったのかは分かりませんが、実際、紅茶のパッケージに描かれたイラストは、庭の手入れに余念がない彼の作品にも登場しそうな野の生き物のようでもあります。彼は趣味の園芸を生かして、『園芸家12カ月』（小松太郎訳 中公文庫 他）という作品を残しています。この作品では一年を通して毎月、園芸家としてやるべきことを面白おかしく説いています。一方で自然界の中で生きていく人のやるべきことについても触れていて、とても腑に落ちる作品になっています。

彼の言う11月は「掘る時期」とのこと。鉢の中には球根がなくなってしまった培養土だけがある。そこで新しい球根を植える。でも培養土が足りないので一袋買ってくる。今度は土が余ってしまうので球根を買う。そんなことを繰り返すことでどんな球根を買うのか、どんなふうの花が咲くのか、を想像しながら来るべき冬を待つ。寒い冬に耐えられるように土を深く深く掘って、球根をやわらかく包む。そして、このときからすでに土の下ではあちこちで新しい茎が芽を出している。この土の下にこそ本当の仕事があるのだといっています。「春は芽をふく時期だと私たちは言っている。ところが実際は秋だ。」今は、まだ何も見えない芽は土の中で静かに活動を始める。春の芽吹きがどんなふうになるのか。しかし秘められた将来の繁栄を眺めることができたとしたら、それはナンセンスだ（無意味なものだ）と言っています。答えや結果が分かっちゃったら面白くない。一番肝心なのは人には見えなくても、あがいたり、もがいたり、ジャンプしたり、落ち込んだりして春の準備をしている時期であると。これが「つまり育つ人間であるということだ」と。

相談室を利用する人の中には、もがいて、あちこちぶつかっている人もいます。でもそれはきっと無意味なことではないと思います。結果がどうであれ、この秋の時期がとても大切なのだと思います。相談室ではそんな土を掘ることを手伝っています。ぶつかっても大丈夫なように。ぶつかる痛みは本人にしか分かりません。こんなことで相談室に行ってもいいのかな？ こんなふう悩んでいるのは変じゃないか？ と考える前に、どうぞ相談室で話してみてください。ご家族からのお話もうかがっています。相談室の日程をご覧になってご都合の良い時間をご予約ください。

＜11月の相談室開設日＞	
2日(木)	9:00～18:00
7日(火)	14:30～18:00
10日(金)	14:30～18:00
13日(月)	12:30～18:00
14日(火)	8:30～18:00
15日(水)	14:30～18:00
21日(火)	14:30～18:00
22日(水)	14:30～18:00
29日(金)	12:30～18:00