

## 「免疫」の仕組み

皆さんは、「免疫」と聞いてどのようなイメージを思い浮かべるでしょうか。今回は、免疫の仕組みと、免疫機能を保つ方法についてご紹介します。

### ◇免疫の仕組み

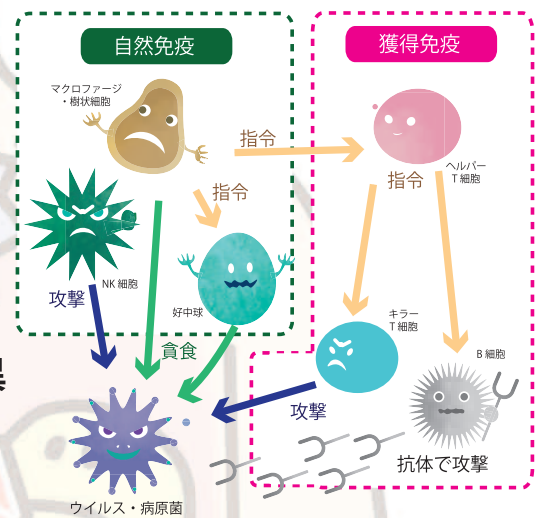
「免疫」とは、**体外から侵入してくるウイルスや細菌などの病原体から、からだを守るしくみ**を指します。ヒトにおいては、大きく分けて2つの免疫機能があります。

#### 1) 自然免疫

目や鼻、口、腸などの粘膜でウイルスや細菌・花粉などの**異物が体内に侵入しないように作用したり、異物を取り込んで消化**したりします。これは、もともと体内に備わっている免疫機能です。

#### 2) 獲得免疫

体内に異物が侵入すると、免疫細胞が抗体を生み出して**異物を攻撃し、異物を無力化**させます。予防接種は、この免疫の仕組みを利用しています。ワクチンを接種することにより、あらかじめウイルスや病原体に対する抗体を作り出し、病気になりにくくしているのです。



### ◇免疫機能を保つには

免疫低下を引き起こす要因の1つは「**自律神経の乱れ**」と考えられています。自律神経とは、私たちの意識とは無関係に生命維持のために、24時間休むことなく働く神経のことです（体温調節、緊張したときのドキドキ、など）。**身体をアクティブにする働きを担う交感神経と、リラックスさせる働きを担う副交感神経**の2つがありますが、これらが**交互にバランスよく働く（自律神経が整う）**ことが日々を快適に過ごすことに繋がります。**過度なストレスや不規則な生活、激しい運動**など、様々な要因により自律神経が乱れ、血管が収縮して、全身の血流が悪くなり、血流によって全身をパトロールする免疫細胞も働きにくくなるのです。自律神経を整えるには、日頃から規則正しい生活やバランスの良い食事、適度な運動などに意識的に取り組んでみましょう。

また、「腸内環境」も重要です。**腸には、からだ全体の60%にも及ぶ様々な免疫細胞や抗体が存在し、外敵の侵入からからだを守る免疫機能が働いています。**そのため、**腸内環境を整えることも免疫機能を高めることに役立つ**と考えられています。腸内環境を整えるのに効果的と言われている、**食物繊維**や**乳酸菌**を積極的に摂ってみましょう。