

げんき通信

免疫のおはなし

免疫とは、体を病気から守る働きや仕組みのことです。私たちの体は、常に外敵の攻撃にさらされていますが、免疫システムのおかげで病気の予防や治療ができます。免疫システムの中心となる白血球はリンパ球・マクロファージ・顆粒球の3種類に分かれます。その他にもさまざまな免疫細胞があつて、「これは「外敵を発見して情報を伝える」「攻撃命令を出す」「直接攻撃する」などの異なる役割を持ち、連携をとりながら働いています。

白血球の種類ごとの数や働きは、自律神経・交感神経と副交感神経の影響を大きく受けます。一般に、リラックス状態のときは副交感神経が優位な状態、仕事中や緊張、興奮した時は交感神経が優位な状態です。交感神経が優位な時は、細菌などを処理する顆粒球が増えます。この顆粒球は役目を終えて消える時に有害な活性酸素を発生するので、増えすぎると組織を破壊し、病気の引き金になります。一方、副交感神経優位の時はリンパ球が増えて免疫力は高まりますが、これも増えすぎると免疫過剰になり、アレルギー

腸内環境をよくする食べ物



腸を元気にすれば、免疫力が高まります。



(北茂安店薬剤師・はらまき)

ある程度までは未然に防いでくれるのです。これを「腸管免疫」といいます。

腸内環境をよくする食べ物

◆**ビフィズス菌**…ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌の一種で、腸内細菌の善玉菌の代表格です。腸内を酸性にして、悪玉菌の増加を抑えます。

◆**オリゴ糖**…ビフィズス菌のえさとなるもので、大豆・玉ねぎ・にんにく・ごぼうなどに豊富に含まれています。

◆**ビタミン**…善玉菌を増やすB₁・B₂はビフィズス菌によって腸内で合成されますが、食品からも摂った方が効率よく吸収されます。ほかにもCやEも有用です。

◆**食物繊維**…食物繊維は消化吸収されないため、便の量を増やして腸管を刺激し、便通を改善します。モロヘイヤ・海藻・こんにゃくなどのヌルヌル食品に含まれる水溶性食物繊維と、いも類・きのこ類・豆類・ナッツ類などの不溶性食物繊維の両方を摂るようにしましょう。



2007年
今年もよろしく
お願い致します。
スタッフ一同

処方せんはぜんぶ
「くほ薬局」に
おまかせください



すべての病院・医院の
処方せんを受けつけ
責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777