

# げんき通信

## 免疫のおはなし

私たちの周りには、細菌やウイルスなどの微生物が無数に存在していて、呼吸時に吸い込んだり、食べ物といっしょに口にしたりしています。有害なものが侵入してくると、それを認識して排除しようと免疫システムが働きます。この免疫システムを主に担っているのが、血液中の白血球です。白血球にはさまざまな種類があり、大きくはマクロファージ、顆粒球、リンパ球に分けられます。これらはそれぞれ違った役割を果たしながら、協力し合って働いています。

体の内部環境を調節している自律神経は、免疫の働きを「コントロール」しています。白血球は自律神経の指令によって数や割合を変えて、その状況に合った防御体制を整えています。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、絶妙なバランスの上で成り立っています。どちらかが優位になれば、もう一方が劣位になります。どちらかに傾いても、その後、傾きがもう一方に移れば問題はありませんが、ずっとどちらかに傾いたままになると、弊害がでます。

### 交感神経と副交感神経の働き



交感神経は活発に活動する時に働く神経です。エネルギー消費、興奮、緊張状態に深く関わっていて、顆粒球を中心とした免疫系細胞を支配しています。副交感神経は体を休める時に働く神経で、リンパ球を中心とした系統を支配しています。一般に、昼間は交感神経が優位で、夜間は逆になります。どちらの神経も適度な興奮状態なら問題ありませんが、どちらかが過剰になると、免疫システムの正常な働きが妨げられます。自律神経は私たちの意識とは無関係に体を調節しているのですが、心の状態や生活習慣から影響を受けます。精神的、肉体的ストレスが強いと、交感神経の緊張状態が続く、逆に心身のストレスが少なく、快適な環境でリラックスした生活が続くと、副交感神経

適度な緊張と適度な休息で、メリハリのある生活を心がけましょう。



(中の小路店: 薬剤師/よこた)

にかたよります。

免疫力が最もよく保たれる体温は、36.2℃~36.3℃あたりです。感染症にかかると高熱が出ますが、これは免疫系が病原体と戦っているからです。体温を上げることで免疫力を最大に高めようとしているのです。ただし、あまりに高くなると、エネルギーの消耗が激しく、かえって不都合になります。自律神経はこの体温調節にも関わっています。私たちは、暑い時は汗をかいて体温を下げ、寒い時はブルブル震えて筋肉を動かし、体温を上げます。自律神経のバランスが崩れると、適切な体温が維持できず、低体温になってしまいます。その結果、免疫力が低下して、病気を起こしやすくなるのです。

自律神経とそれに伴う免疫や体温は、一定のリズムを持って動いています。かたよった生活習慣の積み重ねが、自律神経のバランスに影響を与え、免疫システムの乱れを招きます。適度な緊張と適度な休息で、メリハリのある生活を送り、体を外敵から守りましょう。

### C O L U M N

#### げんきコラム

25年続きました!



1989年に誕生したくほ薬局

「げんき通信」が第300号を迎えることができました。

今まで読んでいただいた皆様、本当にありがとうございます。ここまで続けてこられたことは私たちの大きな喜びです。これからも『健康情報発信基地』として、いろいろなお話をお届けしていきます。

どうぞご期待ください!

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
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777