

免疫力とは 自分を守る強力なパワー

2023年2号

コロナ感染、第八波も収まりつつあります。昨年末頃より”With コロナ“への舵が大きく切られたことにより、人との接触機会が格段に増えつつあり、以前のような暮らしに近づきつつあるような気がいたします。思えば三年前突如として世界中に蔓延したコロナウイルス、これを避けようと世界中の人々は「自己防衛」に全力投球でした。コロナウイルスばかりではなく、外からのあらゆるウイルスを避けようと外出も控え、人との接触も控えてきました。逆にその副作用として、本来外敵から身体を守り、健康体を維持するために欠かせない免疫力を気がつかないうちに自然と弱めてしまっていたのです。

あらゆる感染防止対策を取って生活をしてきたということは、言い換えるとクリーンルーム、つまり「無菌室」で生活をしてきたと言うことに他なりません。もともと人は体内に様々な免疫細胞を持っています。この免疫細胞の力こそが外部からの敵(ウイルス)に対して攻撃し、細胞内への侵入を防ぐことで大切な体を守る防禦システムが働いているのです。

それが、この三年間で防禦システムの働きが低下してしまっているのです。一番の要因は、コロナ禍以前の食生活を含めての生活習慣の変化、乱れがあげられます。生活習慣の影響を受けやすい免疫細胞の活性化には、適度な運動や十分な睡眠をとること、そして、バランスの良い食生活を送ること、その他、免疫機能を下げる要因であるストレスや過度の飲酒、たばこの吸いすぎ、行き過ぎたダイエットなどは改めることです。

そして、もともと免疫機能と言ったものは、20代でピークを迎え、それ以降加齢によって徐々に低下していく性質のものでありますから、いかに下げ止まり策を打つかが大切なことです。

免疫機能の維持 キーワード それは「正しい生活習慣を取り戻すこと」、 そして「セルフメディケーション」にあり！



当クリニック
林祐司院長

ヒトの体内には多くの種類の免疫細胞が存在しています。代表的なものとして、免疫細胞の司令塔ともいわれている樹状細胞や広く異常細胞を殺傷する役割を持つNK細胞、ウイルス感染細胞を殺傷する役目のキラー細胞、ウイルスに対する抗体をつくるベーター細胞、前二つの細胞の働きを助けるヘルパーT細胞などがあります。これらの弱った働きを元に戻し、活性化し免疫力を高めるための治療方法を当クリニックでは行っております。一度相談にご来院ください。



理事長
林 衆治先生

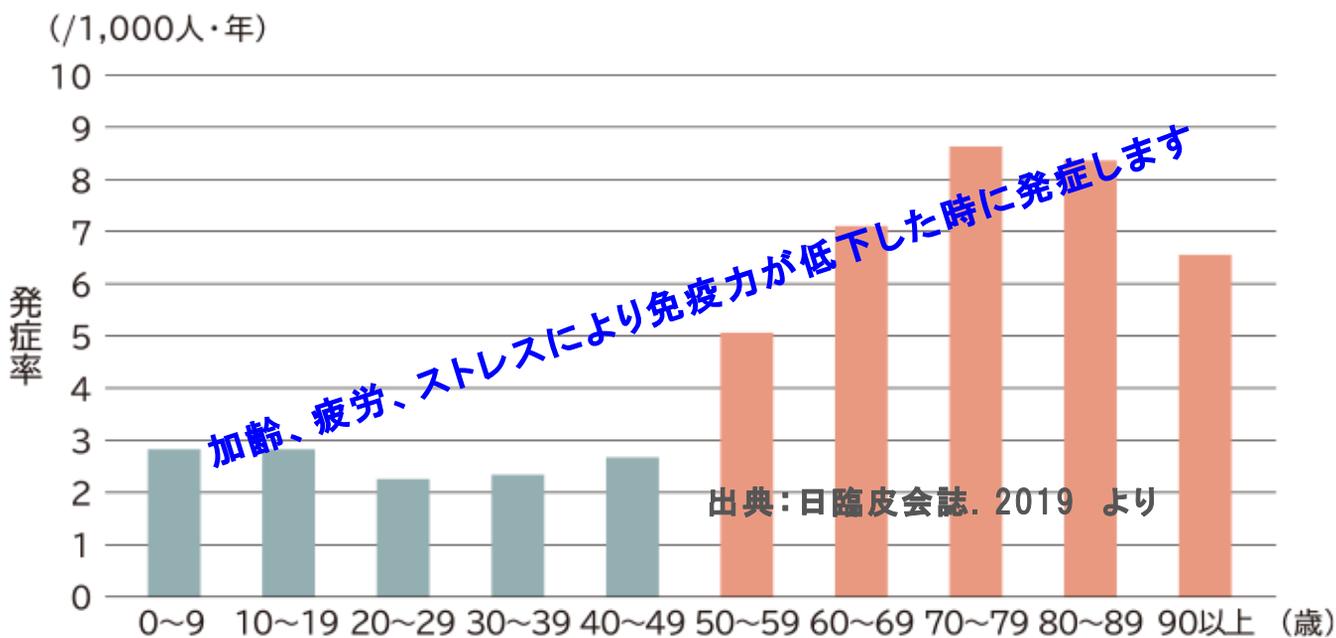
带状疱疹の発症、再発に注意を！

50歳以上で増加し、80歳までに

日本人の約3人に1人が発症

带状疱疹になる仕組みは

带状疱疹は、体内の水痘(すいとう)・带状疱疹ウイルスが活動を再開することで発症します。主に子どもの頃に、このウイルスにはじめて感染すると、水ぼうそうを発症しますが、水ぼうそうが治った後も、ウイルスは死滅せず長い間脊髄から出る神経節という部位に騒がずに潜んでいるのです。普段は**体の免疫力によってウイルスの活動が抑えられている**ため発症することはありませんが、加齢や免疫力が低下するとウイルスは再び活動、増殖しはじめます。そして、ウイルスは神経の流れに沿って神経節から皮膚へと移動し、帯状に痛みや発疹(ほっしん)が出る带状疱疹を発症させてしまいます。はじめて感染した時は水ぼうそうとして発症します。またこのウイルスの始末が悪いのは、治った後も上記の通り、長い間体内に潜んでおり、普段は免疫力によって活動が抑えられていますが、加齢やストレスなどで免疫力が低下するとウイルスが暴れだし再び带状疱疹が再発するという仕組みです。



体の免疫力は、加齢、疲労、ストレスなど、誰にでもみられる、ごく日常的なことによって低下します。健康なときは免疫力が強いため、水痘(すいとう)・带状疱疹ウイルスの活動は抑えられていますが、免疫力が低下した時に再び活動、増殖し、带状疱疹になると考えられます。高齢者や免疫力が著しく低下した方では再発する場合もあるので、注意が必要です。带状疱疹にかかった人のうち数%は再発するといわれていますので免疫力を維持、回復する日頃の努力を心がけてください。当クリニックでは自己免疫力の回復、増強の治療を行っております。带状疱疹に罹らぬためにも積極的な予防・ケア的治療をお勧めします。

健康の知恵袋



寒さが身に染みる季節です。栄養価の高い食材を取り入れてこの冬の寒さを乗り切りましょう。例えば水菜は免疫力強化に役立つβカロチンやビタミンCを多く含んでいます。プリは血液サラサラや脳の働きを助ける成分が多く含まれています。カリフラワーは今が旬の花野菜で、美肌効果や免疫力UPに役立ちます。こんな冬の味覚を楽しみあそばせ！

広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」
発行 医療法人財団榎陽会 クリニックちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F
ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
編集・発行 医療法人財団榎陽会 クリニックちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)
発行日 毎月10日