

Samma Cafe!

Vol.17 ウイルスに打ち勝つ免疫力！

春の陽気が心地よく、とても気持ちの良い季節・・・と例年のように言いたいところでしたが、今年はいつもと様子が違います。現在、世界中で大混乱を巻き起こしている新型コロナウイルス。このニュースレターを書いている今も、明日の東京がどうなるか分からない状況です。世界では、感染拡大を防ぐために都市閉鎖を行っている国もありますが、個人レベルの話で言うと、私たち一人一人が自分を守るためにできることは「免疫力を上げること」だと思います。そこで今回は、私たちが免疫力を高めるには何をすれば良いか、感染を予防するには・症状を悪化させないためには何ができるのか、皆さんにお伝えします。

1. 免疫のメカニズムとは？

免疫とは、カラダの外部からの侵入者である抗原（細菌やウイルスなど）に対して、免疫細胞などが「自分」と「自分でないもの」を識別し、自分でないものを排除することで健康を守る仕組みのことです。免疫には、「自然免疫」と「獲得免疫」の2種類があります。

自然免疫：カラダの中に、細菌やウイルスなどの「自分でないもの」が入ってくると、その侵入者（抗原）に対抗する**抗体**をつくり、自分を守るために抗原を攻撃します。このように、カラダが自然に反応する最初の免疫を「自然免疫」といいます。

獲得免疫：同じ種類の抗原が再度、体内に侵入してくると、すでに記憶されている免疫がすぐに反応します。これを「獲得免疫」といいます。

これらの「自然免疫」と「獲得免疫」のはたらきをするのが免疫細胞です。免疫細胞は体内を移動し、抗原を処理しながら、カラダを健康な状態に保ってくれています。

2. 免疫力を上げるために

今回のような感染症の流行があるとき、免疫力を上げることによって、①感染しにくくなる、②感染しても重症化しにくくなる、といったメリットがあります。人混みを避け、感染を防ぐことも大切ですが、私たちがしっかりと免疫力を上げることも同じくらい大切です。

そのために、まず一番土台となるのが、日々の生活習慣です。規則正しい質の良い睡眠。栄養バランスのしっかり取れた、消化に良い食事。カラダに大きな負担のない、適度な運動。この3つをしっかりと行うことで、私たちの健康・免疫力は向上します。

さらに、カラダだけでなく「ココロ」の健康も免疫力においてはとても大切です。さまざまな論文で、「笑う」ことが免疫の活性化につながる事が証明されています。お笑いや、好きな映画・本など、自分が笑顔になれるようなものを沢山観ることで、人は病気の進行を遅らせたり、症状を抑えることができるのです。また、自分のココロから信頼できる人とコミュニケーションを取ることも、ココロの健康にとっても良い影響を及ぼします。気分が落ち込んだときや、悲しいとき。そんなときこそ大好きな家族や友人と過ごす時間を積極的に取るようにしてください。ココロが安定して幸せを感じられることが、一番の特効薬となります。

今月の薬剤師だより

『私が考える、万病の3要因』

担当薬剤師：小谷泰久



「皆さんこんにちは。小山店の小谷です。私の普段からの考え方の一つを記してみました。初めての投稿なので、先ずは医療従事者らしい？ネタにしてみました。私はほぼ全ての病に共通する要因は3つあると考えます。

その1：ストレス いうまでもなくですよ？癌、糖尿病などの生活習慣病、精神疾患、また免疫力低下も招くので感染症にも罹りやすくなります。現代社会ではなかなか避けきれない部分もありますが、質のよい睡眠やストレスを発散できる趣味を持つなど、なるべくため込まないようにしたいものですね。

その2：便秘 これも重要な要因と思います。便通が悪いと悪玉菌や毒素を外へ出せずに腸内環境が悪くなります。腸内環境の乱れはひどくなると腸壁を脆くしてひどくなると腸壁が破れて毒素が漏れだして身体中に回ってしまい、最悪の場合死に至ることもあります。そこまでいなくてもさまざまな免疫異常をきたします。バランスの取れた食事を心がけるなど、便通をコントロールすることが大事だと思います。

その3：低体温 基礎体温が低い方も要注意です。特に35.5℃以下の方。35.5℃付近は癌細胞が最も活発になると言われています。基礎体温を高めれば癌発症のリスクはかなり軽減できるようです。36.5℃ぐらいが理想とされています。身体を温める食事を習慣化したり、ぬるめのお風呂に長めに浸かるなど身体を温める生活習慣をつけることが解決の近道かと思っています。」

3. 気・血・水のバランスを整える

漢方では、人体を構成する3つの要素「気・血・水」があると考えられています。

気（き）：カラダの中を巡るエネルギーのようなもの。ココロにも影響する。

血（けつ）：臓器や細胞など、カラダ中を巡って栄養素を行き渡らせる、血液。

水（すい）：血液以外の水分。全身を潤す役割を持つ体液。

この3つがしっかりと充足していて、カラダの中をスムーズに巡っていれば、人はココロもカラダも健康でいることができます。このうちどれかが不足したり巡りが悪くなってしまうと、体調を崩しやすくなってしまう、免疫力も低下しやすくなります。下記に、気血水で起こりやすい不調とその対策をお伝えします。それぞれ当てはまる方はぜひ参考にしてみてくださいね。

気虚（ききょ）：気が不足している状態。疲れやすく、元気がない。精神的に落ち込みやすい。

→しっかりと療養する。食欲がない場合は、消化に良いものを中心に食べて、たっぷりの栄養と睡眠をとることを心がける。

気滞（きたい）：気の巡りが滞っている状態。イライラしやすかったり、ストレスが溜まりやすい。

→散歩をしたり、軽い運動がおすすめ。アロマなどのリラックスできる香りや、ストレッチをするのも効果的です。

血虚（けっきょ）：血が不足している状態。栄養不足。ふらついたり、めまいがする。肌や髪の乾燥やパサつきが気になる。

→血を補うために、タンパク質をたっぷり摂る。胃腸の不調がある場合は、より栄養を吸収しやすくするためにプチ断食もおすすめ。

瘀血（おけつ）：血が滞ってドロドロする状態。アザができやすかったり、顔色がくすみがち。長引くと生活習慣病になりやすい。

→規則正しい睡眠・食生活を心がける。飲酒や甘いものを控えて、野菜中心の食事でデトックスを心がける。湯船に浸かる。

陰虚（いんきょ）：水が不足している状態。カラダに潤いがなく、老化している。

→こまめな水分補給で水を補うことが大切。旬の野菜や果物に含まれる水分・栄養分を摂るもの良いです。

水滞（すいたい）：水が滞っている状態。全身がむくみやすく、カラダが重くだるい。アレルギー症状が出やすい。

→水分代謝を上げるために、こまめな水分補給と排出が大切です。運動で汗をかくたり、お風呂やサウナもおすすめ。

4. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

ウイルスに負けない！免疫力をあげる方法とは？

風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどのウイルス感染を予防するには、免疫力をあげておくことが重要です。食事から免疫力を高める方法は、1.腸内環境を整えること、2.体温を上げること、3.バランスのとれた食生活を心がけること。それぞれのポイントを押さえてウイルスに負けない体を作りましょう。

1

腸内環境を整える

免疫細胞の60～70%は腸にあると言われ、腸内環境を整えることは免疫力を高めることにつながります。

発酵食品

腸内環境を整え、免疫細胞のバランスを整える
例：ヨーグルト、キムチ、納豆、チーズなど

食物繊維

善玉菌の栄養となる
例：野菜、海藻類、きのこ類、豆類、穀類など

2

体温を上げる

平均体温が1℃下がると免疫力が約35%下がると言われています。逆に平均体温が1℃上がると免疫力が60%上がると言われています。

体を温めやすい食材とは？

血行促進作用

例：しょうが、にんにく、ねぎ、にら、唐辛子など

他には、暖かいスープや飲み物もおすすめです！

3

バランスのとれた食事

免疫力をあげることで一番重要なことは、バランスのとれた食事です。バランスのとれた食事の基本は、「主食・主菜・副菜」。

主食：ごはん、パン、麺類など
主菜：肉や魚、卵、大豆、大豆製品など
副菜：野菜、海藻、きのこなど

この3つを意識することでバランスのとれた食事に近づきます。

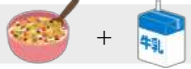
他には、汁物や果物を摂ってあげることでさらに栄養バランスがUPします。

コンビニ食をバランス食にするコツ

朝食

例)  主食：パン
副菜：野菜ジュース
時間がない朝には、主食を優先しがちですが、野菜ジュースでバランスUP！余裕があれば、主菜に卵を追加すると◎

例)

 主食：シリアル
主菜：牛乳
主食のシリアルに牛乳やヨーグルトをかけるだけで簡単にバランスをとれる！果物を追加すればさらに◎

昼食

例)  主食+主菜：チキンカレー
副菜：野菜スティック
主食+主菜のチキンカレーに副菜の野菜をプラス！

例)

 主食+主菜：納豆おにぎり
主菜+副菜：筑前煮
筑前煮は、主菜となるタンパク質と、副菜としての野菜も多く入っている万能料理。

おすすめの間食

ヨーグルト、果物、寒天

三食の中で不足しがちなものを摂ってあげることがポイント！女性は鉄分が不足しがちなので鉄分入りのヨーグルトがおすすめ！

いつもの食事にプラスするだけで栄養バランスのとれた食事に早変わりします。外出先でも、バランスを考えた商品選びを心掛けましょう。