



2020年4月号

検査室だより

どんなに「ヒト」がドタバタしていても桜は咲き、モンシロチョウは舞はじめ確実に春はやってきました。自然ってすごいですね。朝早く外に出て青い空を見上げながら大きく深呼吸してみませんか。

「免疫」「免疫力をあげる」という言葉を、最近よく耳にするのではないのでしょうか。「免疫」とは、私たちの身の回りにある細菌やウイルスなどのばい菌がカラダの中に入ってきたときに、攻撃して排除する自己防衛システムのことです。この免疫機能のおかげで私たちは健康でいられるのです。白血球の一部である好中球やマクロファージなどは常にカラダをパトロールしています。ばい菌が入ってきて「自分じゃないぞ」と思ったら即座に食べつくして破壊します。多くの場合はそれで「勝利!」となるのですが、相手が強かったり数多くて形勢不利となった場合は、リンパ球の一種である「T細胞」や「B細胞」が出陣し「抗体」を作ります。「抗体」はガチっとばい菌を羽交い絞めにしてその動きを止めます。さらに素晴らしいことに、この「抗体」は記憶力も抜群で、一度出会ったばい菌をしっかりと覚えていて二度目は絶対許しません。ピンポイントで相手をやっつけます。この見事な連係プレーのおかげで私たちのカラダは守られているのです。では、その免疫力をアップさせるにはどうしたらいいのでしょうか。ここでもあの「自律神経」がひとつの鍵になってきます。自律神経のバランスを整えることが免疫機能を正常に保つ秘訣だといわれています。世界中の偉い先生方が認める「免疫力を高める方法」は、よく笑う、よく寝る、適度に運動する、バランスのよい食事をするです。なんとまあ、ありきたりな方法ではないですか。でもこれが免疫力を高めると証明されているのです。わかっているけど実践するのは難しいですよ。できるだけ規則正しい生活を心がけて免疫力を高めたいものです。



「春なのに」と思うことが多いこの頃ですが、いつかきっと「日常」は戻ってきます。マスクで隠れていてもニコニコ笑顔。みんなで乗り切っていきましょう。

公衆保健協会 検査室

