

# 免疫機能の衰え

体を守る免疫機能が衰えるとどうなるのでしょうか。最もよくみられるのは感染症にかかりやすくなり、重症化もしやすくなることです。免疫機能の低下は加齢によるものですので、止めることはできません。しかし、生活習慣の改善で低下をゆるめることはできます。良い生活習慣を心がけましょう。

## ◆免疫とは◆

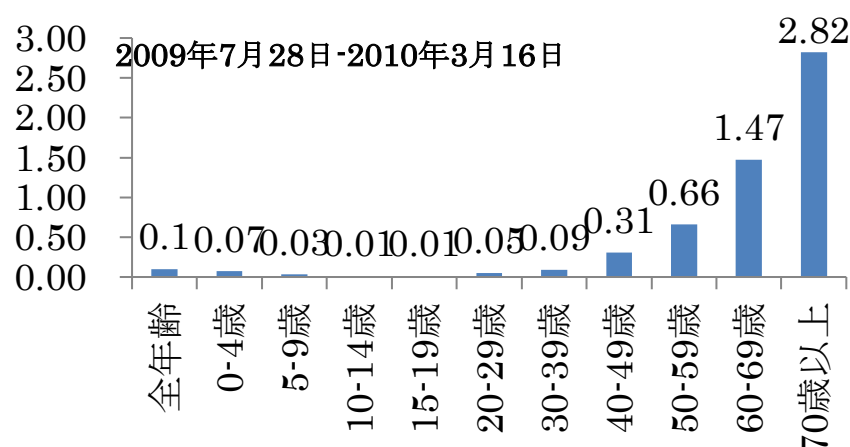
菌やウイルスなどの「異物(自分ではないもの)」から、自分たちの体を守るしくみを免疫と言います。免疫には自然免疫と獲得免疫があります。

・自然免疫とは、生まれつき持っている免疫機能のことです。例えば、体に侵入してきた異物を免疫細胞が退治して体を守ります。

・獲得免疫とは、免疫細胞が異物と遭遇して獲得した免疫のことをいい、自然免疫を通り抜けた異物に対して力を発揮します。異物の形を記憶することによって、次に同じ異物が体の中に侵入した時、速やかに対処することができます。予防接種(ワクチン)はこの獲得免疫を上手に利用したものです。

## ◆免疫機能の衰え◆

<年齢別にみたインフルエンザの致死率の違い(1万人当たり)>



免疫機能は、運動能力、視力、聴力などと同様に、年齢とともに衰えていきます。免疫機能が低下すると、若い頃は簡単に治っていた病気もなかなか回復しない、あるいはお薬を飲んでも効き目が悪い、ということが起こります。例えばインフルエンザにより死亡する人は、50歳をすぎると急に増え始め、70歳以上で最も多くなります。

(国立感染症研究所感染症情報センター IDWR201010 ダイジェスト)

## ◆生活習慣を改善して、免疫機能の低下をゆるやかに◆

免疫機能は、疲れ・偏った食事・ストレス・冷えや血行不良でも低下します。生活習慣が乱れると、免疫機能の低下に拍車がかかるのです。良い生活習慣を心がけましょう。

### ○疲れ

疲れたと感じたら無理をしないようにしましょう。ゆっくり休むことも必要です。

### ○食事

バランスの良い食事を心がけましょう。特にタンパク質は細胞の材料ですのでしっかり摂りましょう。食物繊維は乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌のエサになり、腸内環境を整えます。善玉菌は私達の免疫機能に良い影響を与えます。

### ○ストレス

ストレスによる睡眠不足は免疫機能に悪影響を与えます。また、ストレスは唾液の分泌を低下させ、粘膜が乾燥・バリア機能が低下して異物が侵入しやすくなります。ストレスをためないために、軽い運動、音楽などでリラックスしましょう。

### ○冷え、血行不良

冷え、血行不良を防ぐため、適度な運動や入浴がおすすめです。



・タンパク質  
肉、魚、大豆。



・乳酸菌・ビフィズス菌(発酵食品)  
味噌、納豆、ヨーグルト、チーズ。



・食物繊維  
いも、ごぼう、わかめ、キノコ。

山口市小郡下郷844-4

三好薬局