

～ 水しぶき知っとく情報 ～



かっぱの知恵袋

『免疫力・抵抗力』について

◆からだを丈夫にする免疫力とは？

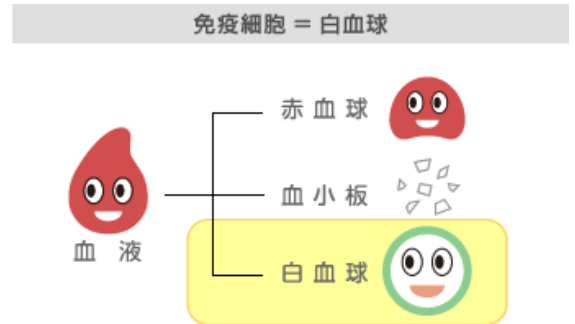
目には見えませんが、空気中にはたくさんの病原体がただよっています。免疫とは自分の体に何らかの異物（病原体など）が進入してきた時に、それを察知して、排除してくれる、自分を守ろうとする機能を指します。その役割はリンパ液や白血球がつかさどっていますが、これらの体内組織が元気になると細菌やウイルスなど、病原体打ち勝つ力がつくので、病気になりにくくなったり、病気になって早い段階で回復できたりするのです。

◆全身をくまなくパトロールする免疫細胞

私たちのカラダは、多くの細胞が集まってつくられています。免疫力もまた、免疫細胞という専門の細胞の働きによって成り立っているのです。免疫細胞とは、血液中に含まれる**白血球**のこと。血液を通じていたるところに存在し、全身をくまなくパトロールすることで、常に病原体からカラダを守ってくれているのです。

◆免疫細胞にはいろいろな種類と役割があります。

免疫細胞には種類ごとに、「外敵を発見する」「その情報を伝える」「外敵を攻撃する」など異なった役割があります。そして、状況に応じて複雑に組み合わせたり、密接に連携しながら働いています。その数は、人ひとりのカラダで何千億個にもおよぶといわれ、あらゆる未知の病原体と戦い、私たちのカラダを守ってくれているのです。



第1部隊

マクロファージ <敵を食べる>

ウイルスや細菌が入ってくると、丸ごと食べて処理する食いしん坊な免疫細胞。敵が多ければ、マクロファージもどんどん増殖し、次々と捕食していきます。

樹状細胞 <情報を伝える>

樹状細胞はどんな敵か、その情報をキャッチ。素早く第2部隊にいる司令官であるTh1細胞とTh2細胞に伝えます。

エヌケー NK細胞 <敵を素早く攻撃>

NK=ナチュラルキラー(生まれながらの殺し屋)。ウイルスに感染した細胞や体内で発生する悪い細胞がないかをチェックし、即攻撃する重要な細胞です。

第2部隊

ティーエイチワン Th1細胞 <重要な司令官>

第1部隊から情報を受けとる司令官。攻撃隊であるキラーT細胞を的確に増やし、攻撃力をアップします。また、NK細胞にも敵の情報を送り、その攻撃力を高めるためとても重要です。

ティーエイチツー Th2細胞 <もうひとりの司令官>

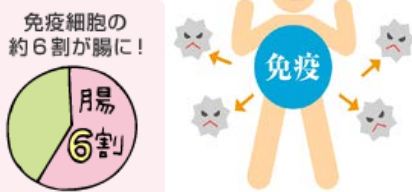
Th1細胞とは別の司令官がTh2細胞。B細胞を刺激して「抗体」をつくるよう働きかけます。Th1細胞とTh2細胞は互いにバランスを取り合っていますが、Th1細胞を優先にしておくことが大切です。

キラーT細胞 <感染した細胞を殺す>

「殺し屋」という名をもつ免疫細胞。病原体に感染した細胞を探しだし、その細胞を殺す働きをします。

B細胞 <抗体をつくって攻撃>

B細胞は、病原体そのものにくっつき退治する「抗体」という特別な武器をつくることができます。働きすぎると、アレルギーの原因に。



腸には免疫細胞の約6割が集中!!

腸は体内にありながらも、外界からの病原体の侵入をくい止める最大の免疫器官なのです。だからこそ、腸の免疫細胞を活性化することが、免疫力を高めるポイントとなるのです。