

### 免疫って？

疲れがたまっているときや、若い頃よりもかぜなどの感染症にかかりやすくなった。それは、免疫力低下のせいかもしれません。人は生まれながらに、病原体などが体内に侵入すると、咳やくしゃみ、胃液、汗、涙、鼻水・唾液に含まれる酵素などにより体を防御するしくみ（免疫）をもっています。これらの防御をすり抜けて侵入してしまった病原体などは、免疫細胞が直ちにこらえて消化・分解します。さらに、一度体内に侵入した病原体などは免疫細胞に記憶されるため、再び同じ病原体などが侵入すると強く反応して同じ感染症にはかかりにくくなっています。一方で、免疫は体に良いことばかりではなく、本来なら大して害のない花粉などの異物に過剰に反応してしまつと、鼻水やくしゃみなどアレルギー症状を引き起こすことがあります。



また、体の中にある免疫細胞の約7割は腸の壁の内側に集まっています。腸は口から食べ物などと共に入った病原体が多い場所で、間違つて体内に吸収されないようしっかりと防御する必要があります。食べ物も、本来なら体の成分ではないため、異物として認識されてしまいますが、体に必要なものとして異物だと認識しないようにするしくみがあります。そのしくみには腸に生息している腸内細菌の存在が必要不可欠

であり、免疫と腸内細菌は密接に関係しています。一般的に、免疫力は20代をピークに加齢によって自然と低下してしま

### 免疫力をアップさせよう!!

- タンパク質
- ミネラル
- ビタミン
- 乳酸菌
- オリゴ糖
- 滋養強壮剤



います。免疫細胞を活性化するために、タンパク質、ミネラル、ビタミンなどをバランスよく積極的に摂取しましょう。疲れがたまっているときや病後など、食事をしっかりと摂れないときには、ビタミン類を含む滋養強壮剤を服用するのもおすすめです。腸内細菌の一つである乳酸菌は、免疫力を高めたり、アレルギー症状を抑制する効果があります。乳酸菌含有の食品や、乳酸菌などのエサになるオリゴ糖なども毎日摂取しましょう。

### ドライアイ



目が乾く、目がごろごろする、目が充血する、目が疲れやすいなど、目に気になる症状はありませんか？もしかしたらドライアイの症状かもしれません。ドライアイの患者さんは日本で約800〜220万人もいるといわれています。オフィスワーカーの3人に1人はドライアイという報告もあります。自分がドライアイだと気がついて

私たちが人間は呼吸をして酸素を吸い、二酸化炭素を吐き出します。吸い込まれた酸素は各細胞まで運ばれ、ミトコンドリアによって利用されます。ミトコンドリアは細胞の中にある器官のひとつで、酸素を利用して、生きていく上で必要なエネルギーであるATP（アデノシン三リン酸）を作り出す役割があります。このATPの大部分はミトコンドリア内膜の電子伝達系という部分で作られています。加齢などによって電子伝達系の働きは衰え、効率良くエネルギーを生み出せなくなっています。

### ミトコンドリア



これを防ぐにはどのような方法があるでしょうか。ひとつは運動です。体を動かしてエネルギーを消費しなければ多くのエネルギーを産生する必要がなくなり、やがてミトコンドリアの働きが低下して、疲れやすくなるなどの症状が現れてきます。疲れやすくなってしまうと運動が億劫になり、ますます疲れやすくなるという悪循環に陥る可能性もあります。運動が苦手な方や難しい場合は、電子伝達系の働きに欠かせない成分、コエンザイムQ10、硫黄、鉄、銅、そして、ヘムタンパク質などを補う方法もあります。その中でも、ヘムタンパク質中のヘムは、酸素を運ぶ赤血球の合成に使われる成分でもあるため、電子伝達系をつまぐ働かせるために十分な量が必要です。そのヘムを作る材料

いない人が意外に多いともいわれています。ドライアイという病気がしられ始めてまだ20年ほどしか経っていませんが、研究が進んできたことにより、定義や診断基準が変わってきました。現在、ドライアイは「十分な必要因子により、涙の安定性が低下し、目の不快感や見え方に異常を生じ、目の表面の異常を伴うことがある」と定義されています。涙の安定性は、涙の量の質などさまざまな要因によって決まりますが、原因によらず自覚症状が生じたものはドライアイと診断するのが適切だと考えられています。そのため以前は「ドライアイの疑い」と診断されていた人も、「新型ドライアイ（BUT Breakup time：涙液層

破壊時間）短縮型」として治療が行われるようになってきました。目の乾きや目の疲れを感じたときは、早めのケアをしましょう。セルフケアの基本は、人工涙液の目薬をさして目の表面の水分を増やすことです。減ってしまった涙に限りなく近い組成の目薬を使用することで、涙の代わりに目のバリア機能を果たしてくれれます。また、エアコンやパソコンの使いすぎなどの生活習慣が原因の場合は、それらの使用頻度をできるだけ減らすことも有効です。市販の目薬で症状がよくなるいときは、ドライアイや他の病気の可能性もありますので、早めに眼科を受診しましょう。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

## あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！ ☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42  
TEL:0952-33-0346  
FAX:0952-33-0341  
営業時間:AM9:00~PM7:00  
定休日:日曜・祝祭日

ホームページは **コチラ**

あさひ薬局開成店 検索

運動

コエンザイムQ10・硫黄・鉄・銅・ヘムタンパク質

には、5-アミノレブリン酸（5-ALA）というアミノ酸が必要であり、この5-ALAを摂取することで、体内でヘムが作られミトコンドリアが活発に働くようになります。5-ALAは、食べ物ではトマトやブドウなどに比較的多く含まれていますが、手軽なサプリメントとしても販売されていますので、うまく利用すると良いでしょう。