

北スポだより

No. 97

5月号

担当：南

今月は南が担当します。

新型コロナウイルスが猛威を振るっている毎日ですが、皆様、お元気ですか。

今月は **免疫活性化** につながる「腸」について勉強してみました。



全身の免疫本部＝腸

ウイルスに感染する人、しない人。感染しても症状が出ない人もいます。この差に大きな影響を与えていると言われているものに、免疫があります。

外敵を撃退する戦士 = 免疫細胞

ご存じのように、免疫とは体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃し、悪さをしないように抑え込む防御機能です。この免疫の働きにとって **大腸** が重要な役割を果たしていることがわかりました。

私たちの腸は “外界” と接しています。口から肛門まで、食物が通過する長大なトンネル。ウイルスや細菌も入り込みやすい場所です。このため、腸には体中のおよそ **7割!** の**免疫細胞** が大集結していて、侵入してくる外敵と戦っています。

戦闘能力を高めるための訓練所 = パイエル板

しかも、小腸の一部である「パイエル板」では腸内を漂う細菌やウイルスを引き入れ、内側に密集する大量の免疫細胞たちに触れさせて敵の特徴を認知させ、弱点を調べ、攻撃する方法を学習させます。こうして戦士となった免疫細胞は、腸内の守りを固めるだけでなく、血液に乗って全身にも運ばれ、体の各所で細菌やウイルスを見つけて攻撃します。



続きは裏面で

腸内細菌＝第3の臓器

私たちの腸の中には千種類以上、百兆個以上の細菌が住み着いているという報告があります。顕微鏡で覗くとお花畑のように見えることから「腸内フローラ（花畑）」と呼ばれています。

この腸内細菌が腸に集結する免疫細胞と不思議な会話を交わしながら「免疫力」をコントロールし、様々な病気から全身を守っています。このことから、腸内細菌は「第3の臓器」と呼ばれることもあります。

免疫の活性化＝腸を動かす

免疫力の強弱を左右する腸内細菌。まずは腸によくない生活習慣を挙げてみます。

- ① 毎日似通ったメニューばかり食べる
- ② 過度な飲酒→悪玉菌の増加
- ③ 座りがちな生活
- ④ 運動不足→善玉菌の減少
- ⑤ 不規則な生活
- ⑥ 睡眠不足→腸内細菌の乱れ
- ⑦ 抗生物質の服用
- ⑧ なかなか解消できないストレス→腸内細菌の乱れ



逆に腸の活性化のために大切なことは「**腸を動かす**」ことです。そのためには

- ① **運動** すること→歩く等、体外からも刺激を与えて腸を活発に動かす。両手でおへその下を時計回りにぐるぐるマッサージするだけでも効果があるそうです。
- ② ヨーグルト、キムチなどの **発酵食品** を食べる→腸内細菌を外から摂る *継続的な摂取が肝心です。
- ③ **食物繊維** を摂る→オススメ食品は「玄米」と「メカブ」
 - エサである食物繊維を食べることで腸内細菌を養う。
 - 「短鎖脂肪酸」が作られ、腸の動きを活性化させる。



いかがですか、皆様？ 運動することは体力の向上だけでなく、免疫力の向上にもつながるんですね。あとは、きちんとした食事で健康を維持しましょう！