

人間の体を守る免疫細胞の役割

白血球は免疫細胞の総称です。自然免疫と獲得免疫で構成され、それぞれが協力しあいながら、病気やウイルスから人間の体を守っています。



主な自然免疫

NK細胞
免疫力の要

マクロファージ

異物の侵入・発生をパトロール。非常に殺傷能力が高く、ウイルスなどの病原体に対抗します。NK細胞は、体内で発生したがん細胞をも撃退します。

異物の侵入・発生をパトロールし、攻撃も担う大型の免疫細胞。自然免疫だけで撃退できない場合、獲得免疫に攻撃協力の指令を出します。



獲得免疫

T細胞

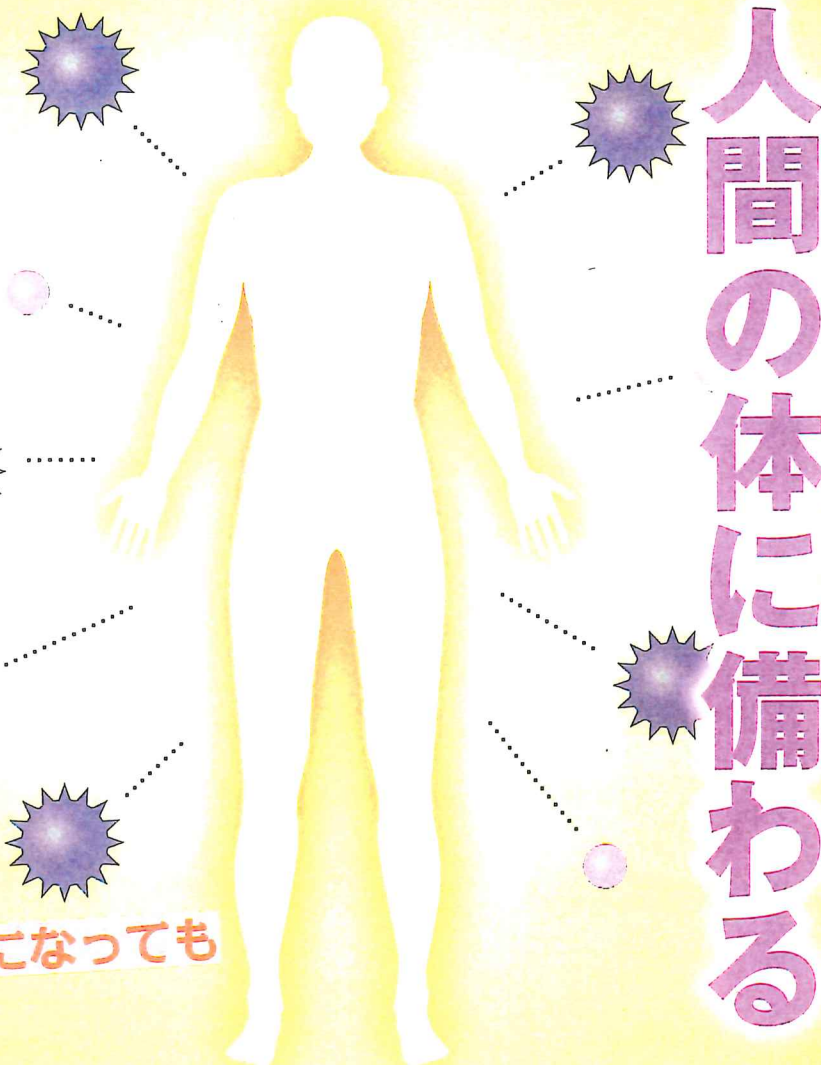
B細胞

B細胞の攻撃に加勢し、病原体に対して猛攻撃を仕掛けます。

病原体に対する抗体をつくり出し、抗体はT細胞よりも先に攻撃を仕掛けます。



「免疫力」の仕組みとは？



病気やウイルスを未然に防ぐ

NK細胞はいくつになっても活性化できる！

人間の体に備わる

免疫力とは人間が持つ

警察と軍隊の機能

免疫とは、体に侵入した細菌やウイルスなどの病原体を攻撃したり、がん細胞の増殖を抑えて体を守る働きのことです。

免疫の主役は白血球です。白血球の免疫細胞は、生まれつき備わっている「**自然免疫**」と、特定の病原体に感染することで後天的に得られる「**獲得免疫**」の2系統に分けられます。自然免疫を担うのは、NK（ナチュラルキラー）細胞やマクロファージなどで、獲

得免疫を担うのはT細胞とB細胞です。

自然免疫は、つねに体内をパトロールしてトラブルを未然に防ぐ**警察のような存在**です。がん細胞は体内で1日に5000個も発生しているという説がありますが、それでもなかなかがんを発症しないのは、NK細胞ががん細胞を殺しているからです。

一方、獲得免疫は**軍隊のような存在**です。ふだんは敵（病原体）の襲来に備え、いざ敵が体内に侵入すると、B細胞がミサイル攻撃のようにして敵を弱体化させます。

唾液が減ると病気になりやすい

唾液や粘液は病原体を放出、退治する免疫システムの“第一防御壁”。咳やくしゃみは、病原体を体の外に出そうとする、唾液や粘液による防御反応です。しかし、加齢とともに唾液の分泌量が減り、防御力も下がります。本誌で紹介する唾液を出すための生活習慣を実践しましょう。



免疫細胞の活性化が免疫力アップには欠かせない！

その後、地上軍のようなT細胞が残った敵を全滅させます。

免疫力は年齢やストレスに左右される

獲得免疫の力はとても安定していて、病気や精神状態に左右されることはありません。

一方、自然免疫は獲得免疫と比べて不安定です。特に**NK細胞は、年齢やストレスなどの影響を受けやすく、免疫力が大きく上下することが証明されています**。また、

自然免疫には個人差があり、20〜30代の若年層でも、4人に1人くらいは低めの人があります。

不安定なNK細胞ですが、**生活習慣や食事を改善することによって活性化できます**。もともと低めの25%に入っていると、免疫力を上げる生活を心がければ、底上げができます。免疫力を上げるためのワザは多彩です。できることから実行しましょう。