

腸内環境が乱れやすい生活



以下のような生活を送っている人は、腸内環境が乱れやすくなっているので要注意！

運動不足



タバコを吸う



肌荒れや吹き出物が
しやすい



食事時間が不規則&
朝食を食べない



食事は野菜よりも
肉が中心



二日酔いするほど酒を飲む



排便の時間が不規則



便秘、または
便が出にくい



生活を見直し免疫力を上げましょう



神経の乱れなどによって悪玉菌が優勢になると、日和見菌も悪さを始めます。これを防ぐには、腸内環境を整える乳酸菌や食物繊維を積極的に摂り、**善玉菌が優勢な状態を保つ**ことが大切です。

免疫力を維持するためには、腸内環境のバランスを乱さない生活を送ること。腸の働きが正常だと、病気がかりにくくなります。

腸内環境を整えるため、機能性ヨーグルトは強い味方(詳しくは36ページ参照)

NK細胞活性化のカギは腸内環境を整えること



Photo: Y. Hara, M. A. Nishida

生活習慣や食習慣で日和見菌を味方につける！

腸管には免疫細胞の7割が集まっている

白血球のさまざまな免疫細胞のなかでも、生活習慣や食事などでその働きをコントロールしやすいのが、前項でも触れたNK細胞です。

「生まれつきの殺し屋(ナチュラルキラー)」と名づけられたNK細胞は約50年前、がん細胞と免疫の関係を研究するなかで発見されました。NK細胞は、がん細胞が体にとっての敵であることを記憶・学習しなくても、生まれもった能力でがん細胞を攻撃します。がんだけでなく、ウイルスに対する免疫力は特に強く、人間にとって心強い味方です。

食事によって粘膜から細菌やウイルスなどの外敵が侵入しやすい腸管(小腸と大腸を合わせた部分)には、免疫細胞の約70%が集まっています、NK細胞もたくさん存在

しています。ですから、NK細胞に活力を与えて免疫力を上げるには、腸内環境を整える必要があります。

腸が正しく働けば病気がかりにくくなる

腸内には、腸の消化・吸収を促進する善玉菌、腸の働きを鈍らせる悪玉菌、善玉菌と悪玉菌の優勢なほうに同調する日和見菌の3タイプの菌が生息しています。そして、そのバランスは、**善玉菌2…悪玉菌1…日和見菌7**が良いとされています。

偏った食生活やストレス、自律

腸内環境を整える3つの菌のバランス

善玉菌、悪玉菌、日和見菌の理想的なバランスです。日々の生活で、このバランスを維持しましょう。



免疫力アップで予防・改善が期待できる主な病気

免疫力が高ければ、病気にかかりにくい体になります。たとえ発症しても、免疫力によって症状の軽減が期待できます。予防・改善効果のある病気は以下の通りです。

風邪・インフルエンザ

体内にウイルスが侵入しても、免疫力が高ければ発症しません。

生活習慣病

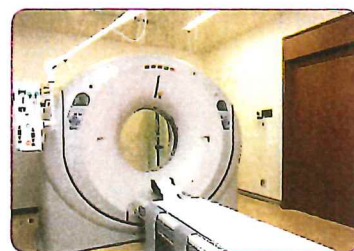
コレステロールのバランスを整え、糖尿病などの悪化を防ぎます。

がん

NK細胞が、がん細胞を除去、または増殖を防ぎます。

ノロウイルス・O157

自然免疫が活発に働くことで、いざ感染しても症状を抑えます。



肺炎

病原体が肺のなかで増殖するのを防ぎ、発症しても軽度を抑えます。

花粉症・アトピー性皮膚炎

乱れてしまった免疫細胞のバランスを整え、症状を軽減します。

慢性疲労症候群

ストレスなどが原因の疲労感、頭痛、不眠などを改善します。

アルツハイマー病(認知症)

免疫細胞のマクロファージが脳に溜まったアミロイドβを処理します。



胃潰瘍

ピロリ菌を撃退し胃潰瘍を防ぎ、胃壁の炎症物質を取り込みます。

免疫力で症状の抑制もできる!

免疫力の状態はメンタルにも影響する

胃潰瘍の多くは、ピロリ菌の感染が原因ですが、**免疫細胞はピロリ菌を攻撃します**。また、胃壁の炎症原因物質を取り込み、つらい痛みや吐き気などの症状を緩和します。

このほか、糖尿病などの生活習慣病、肺炎、花粉症、アトピー性皮膚炎、慢性疲労症候群なども免疫力を上げると、予防や改善が期待できます。

近年、免疫とメンタルの関係が注目され、研究が進められています。たとえば、免疫力がアップすると、うつ病の予防にもつながります。

ミロイドβも処理するため、免疫力を上げると、**アルツハイマー病の発症を防いだり、進行を遅らせることが期待できます**。

免疫力でさまざまな病気を予防・改善できる!!



生活習慣病・感染症・がん——
病気に強い体をつくろう

インフルに感染しても免疫力で発症させない

免疫は、健康を損なう原因物質から体を守る総合的な仕組みなので、免疫力を上げると、予防・改善につながる病気が数多くあります。

日本人の死因1位となっているがんを予防するには、**NK細胞の活性化**が大切です。前述したように、NK細胞は全身をパトロールして、がん細胞を見つけたら除去し、増殖を防ぎます。

免疫力が高ければ、インフルエ

体型は「太りぎみ」でOK

40歳時点での平均余命は、長い順に以下になります(厚生労働省調査)。

太りぎみ>普通>肥満>やせ

また、無理なダイエットは免疫力を下げます。免疫力が下がらなければ、ちょっとメタボで問題ありません。



ンザに感染しても、発症しないことがあります。また、発症したとしても、戦った相手の特徴を記憶し、再発見したときは、**B細胞がすぐに攻撃してくれます**。

ノロウイルスやO157などの感染症は、早い段階で病原体を弱体化させることが大切です。マクロファージやNK細胞などの自然免疫が活発に働くと、**無症状や軽い症状**で済みます。

マクロファージは大型の免疫細胞で、異物を発見すると、包み込んで処理します。アルツハイマー病(認知症)の原因物質であるア