

ぱるす

冬号

Vol.63

だより



免疫

新型コロナウイルスが猛威を振るう今、「免疫」という言葉を耳にする機会も多いことでしょう。

複雑なシステムで成り立っている免疫のうち、今回は、病原体に対して、私たちの体がどのような反応をしているかをご紹介します。

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

免疫ってなに？

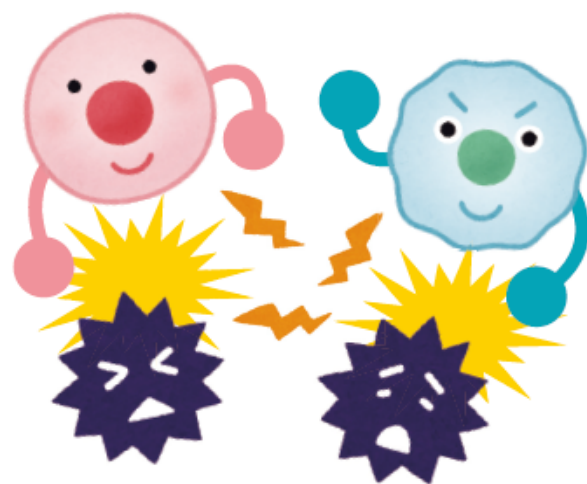
免疫とは「からだに入ってきた病原体（ウイルスや細菌）から、からだを守るシステム」のことです。

免疫には「**自然免疫**」と「**獲得免疫**」があります。



自然免疫って？

自然免疫はからだに病原体が侵入したとき、最初に攻撃する免疫です。人間にもともと備わっている仕組みで、あらゆる病原体に対して攻撃します。常設のパトロール隊のようなイメージです。



獲得免疫って？

獲得免疫は**自然免疫**が病原体を撃退できなかった時に攻撃を開始します。からだに侵入した病原体の情報を記憶する特徴があり、この記憶した情報を使って1~2週間かけて「抗体」を作ります。この抗体が再び同じ病原体が侵入してきたときに攻撃してくれるため、一度かかった病気にかかりにくくなったり、かかっても軽い症状ですみます。

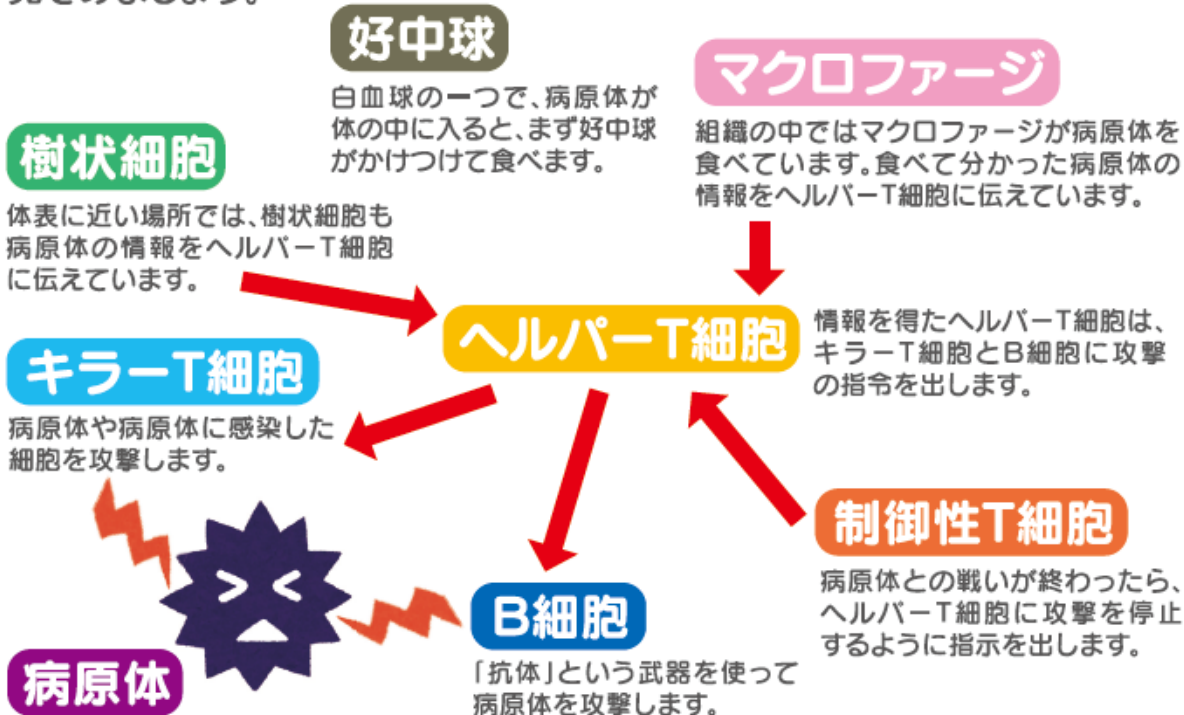
このように**自然免疫**と**獲得免疫**は連携プレーで病原体からからだを守ってくれています。

免疫機能は加齢に伴い低下してくると言われています。低下してくるのは主に**獲得免疫**で、その機能は20代頃でピークとなり、40代頃には20代の半分程度に低下すると言われています。その結果、加齢に伴い感染症にかかりやすくなります。



免疫細胞のネットワーク

私たちの体の中には、病原体と戦ってくれる色々な免疫細胞があります。細菌やウイルスの種類によって、戦い方はさまざまですが、一つの例として見てみましょう。



予防接種は免疫の働きを利用

新型コロナウイルスワクチン(ファイザー・モデルナ社の場合)は、ウイルスの表面のタンパク質を作る設計図(mRNA)のようなものです。設計図を元にして、人の体の中でウイルスのタンパク質が作られます。免疫細胞は、そのタンパク質を病原体と認識して、抗体を作ります。予め、抗体を作っておくことで、新型コロナウイルスが侵入したときに、すぐに戦うことができるのです。



商品紹介 ～体を温めて免疫機能を正常化しましょう～

1杯分に乳酸菌10億個。
いつものココアとかわらない
美味しさでカロリー-40%オフ!

乳酸菌ココア

150g **679円**(税込)



生のまま搾ったしょうがに
かりんのエキスを加え、
やさしい味わいです。
お湯を注ぐだけで
お飲みいただけます。

**生しぼり
しょうが湯**



18g×20袋 **1,000円**(税込)

健康食品の上手な使い方について、考えてみませんか。

★健康食品は上手に使いましょう。～健康増進の一番の基本は「栄養・運動・休養」

「バランスの良い食事をしていますか？」…普段の食事を、振り返ることが大切です。
「主食・主菜・副菜」を揃えた食事にするのが、より良い食生活への第一歩です。

食生活や生活習慣の改善に結びつけられる使い方をしましょう。

△「揚げ物を好きなだけ食べたいから、トクホを使おう」

○「トクホを使うから、油の摂取量を気を付けよう」「トクホの使用と一緒に運動も始めよう」

★健康食品とは～広く健康の保持・増進に役立てる食品として販売・利用されるものです。

分類について

いわゆる健康食品	保健機能食品(国が安全性や有効性等を考慮して設定した基準を満たすもの)		
	栄養機能食品	機能性表示食品	特定保健用食品
明確な定義はなく、一般に健康に良いと、売られている食品全般。 「健康補助食品」「栄養補助食品」 「栄養強化食品」「サプリメント」 など、さまざまな名称を持つ食品。	1日に必要なビタミンやミネラルが不足がちなとき、その補給のため利用できる食品	事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品	健康の維持・増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められている食品
国によって、機能表示が認められていない食品	国の基準を満たし表示すべき事項を守れば、国による個別審査は不要	販売前に、食品の安全性・機能性等必要な事項を消費者庁長官に届出	食品の有効性や安全性について、国の審査を受け消費者庁長官が許可

★健康食品を選びたいときは、下記を参考にしてみましょう。

表示内容のチェックは、忘れずに。

・成分名は、明確? ・含有量は明記されている? ・問合せ先は、確認できる?

食事の「補助」として活用しましょう～形状が薬と似ていても、全く別のものです。

・薬を飲んでる方は、自己判断で使わず、医師や薬剤師への相談や、製造者・販売者にも情報確認を。

・食生活の見直しや、運動を取り入れるなど、管理栄養士にも相談を。

天然・自然のものなら安心?～製品の安全性や有効性を証明するものではありません。

天然由来製品の特徴を理解し、アレルギーの可能性や、品質レベルを検討しましょう。

いくつもの製品を同時に摂取しない～通常の食生活において、

栄養素を過剰に摂取する必要はありません。

一度に多種類の健康食品を摂取することは、健康被害の可能性を高め、被害の原因究明を難航させます。特に、錠剤やカプセル状のように、簡単にたくさん摂取できるものは、注意が必要です。

編集者の声



バルス薬局札幌中央店
薬剤師の渡邊です。

免疫機能を低下させないため、十分な休養・睡眠・栄養・ストレスの解消・適度な運動・規則的な生活を大切にしましょう。



バルス薬局岩見沢店
薬剤師の齊藤です。

編集にあたり、免疫について再度勉強することで私自身の知識も深まりました。感染症の多い冬の時期に頑張ってくれている免疫の働きについて少しでも知っていたく機会となればと思います。



バルス薬局桑園店
管理栄養士の相川です。

食生活について、一度振り返ってから自分に合う健康食品を選んでみませんか。