

免疫つて?

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つた。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して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)をもつています。これらの防御をすり抜けたまま侵入してしまった病原体などは、免疫細胞が直ちにとらえて消化・分解します。



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、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うと、鼻水やくしゃみなどアレルギー症状を起すことがあります。

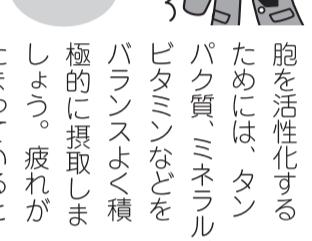
また、体の中にある免疫細胞の約7割は腸の壁の内側に集まっています。腸は口から食べ物などと共にに入った病原体が多い場所で、間違つて体内に吸収されないようしつかりと防御する必要があるからです。食べ物も、本来なら体の成分ではないため“異物”と認識されてしまいますが、体に必要なものとして異物だと認識しないようにするしくみがあります。そのしくみには腸に生息している腸内細菌の存在が必要不可欠

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

ります。免疫細胞を活性化するためには、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では、食事をしっかり摂れないときには、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。乳酸菌含有の食品なども毎日摂取しましょう。



働きは衰え、効率良くエネルギーを生み出せなくなってしま

います。

これを防ぐにはどのような方

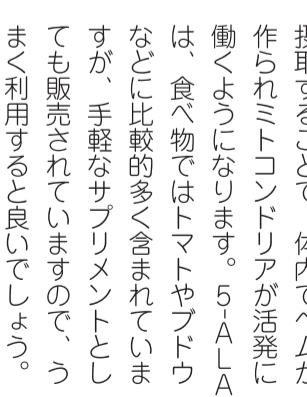
法があるでしょうか。ひとつは定性”が低下し、目の不快感や見え方に異常を生じ、目の表面の異常を伴う”ことがある」と定義されています。涙の安定性は、涙の量、涙の質などさまざまな要因によって決まりますが、原因によらず自覚症状が生じたものはドライアイと診断するのが適切だと考えられています。そのため以前は「ドライアイの疑い」と診断されていた人も、「新型ドライアイ(BUT)

ミトコンドリア



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ます。疲れやすくなつてしまつると運動が億劫になり、運動が苦手な方や難しい場合は、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。

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、電子伝達系の働きのために十分な量をうまく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



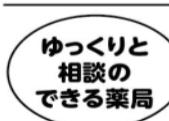
目が乾く、目がじろじろする、目が充血する、目が疲れやすいなど、目に気になる症状はありませんか? もしかしたらドライアイの症状かもしれません。ドライアイの患者さんは日本で約800~2,200万人もいるといわれています。オフィスワークの3人に1人はドライアイという報告もありますが、自分がドライアイだと気がついて

いない人が意外に多いともいわれています。

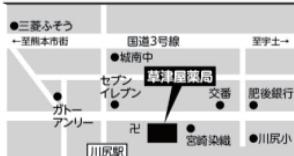
ドライアイという病気がしられ始めまだ20年ほどしか経っていないませんが、研究が進んできただことにより、定義や診断基準が変わつてきました。現在、ドライアイは「さまざまの要因により、涙の安定性”が低下し、目の不快感や見

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、涙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)

ホームページはこちら!▶ <http://drug-kusatsuya.com>



草津屋薬局



熊本市南区川尻1丁目3-13
(営業時間) 8:30~21:00
(定休日) 毎週日曜日



TEL (096) 357-9311