

免疫って何？

ついに今年も師走になってしまいました。皆様にとって平成18年はどんな年でしたか？ 小児科に通う患者さんたちは、ほとんど平成生まれです。年々、昭和生まれの患者さんが減っているのを実感します。

さて、私たちのからだには、**自分のもの（自己）と自分以外なもの（非自己）**を区別する仕組みがあります。体内に異物が入って来るとこれを排除しようと働きます。異物を「**抗原**」と言い、**それに反応するものを「抗体**」と言います。異物には細菌やウィルスがあり、からだに反応してこれを除去します。子ども達が受ける様々な予防接種は、一度異物として認識したものが再びからだに侵入した時、**すぐ戦える「抗体（IgG 抗体）**を増産できる事を利用しています。

一方、卵白・牛乳・小麦などのたんぱく質に対する**アレルギー反応を起こす「抗体（IgE 抗体）**は、生体にとって良いものではありません。アレルギーは、反応しなくてもいい「抗原」に対しても過剰に反応してしまう現象です。**その原因は、①アルミサッシュなどの気密性が増した住宅環境でのカビ・ダニの増加、②消化機能が未熟な乳児に対する離乳食の早期開始、また③社会的ストレスの増加が**言われています。

子ども達は当然免疫力が弱いのですが、大人も免疫力が落ちて様々な病気になる事があります。特に**ストレスと免疫力は重大な関係がある**と言われています。免疫力で一番注目されているのが、**白血球の中でリンパ球**というものがありますが、その中でも「**NK 細胞**」と言うものです。「NK 細胞」

の活性が高い人が免疫力の強い人なのです。その「**NK 細胞**」活性は**ストレスと深く関係**しています。

そのストレスの原因となる生活の出来事（東京都民を対象に調査）とは、1番は「**刑務所入り**」、次に「**配偶者の死**」、「**離婚**」、「**会社のクビ**」、「**夫婦別居**」の順でした。そしてその人たちの8割が風邪を含め何らかの病気になっています。



健康習慣の中で睡眠時間は平均 7~8 時間必要と言われていたりますが、その人に合った睡眠時間であれば良く、また労働時間も 9 時間以内と言われていたりますが、楽しくできている人はストレスとはなりません。**仕事をしながらの子育ても楽しみを感じられればいいのです**。軽い運動や音楽・映画鑑賞、笑う事も免疫力（NK 細胞の活性化）を高めます。

免疫力を高める食物は、良質なたんぱく質とビタミン・ミネラルが豊富な緑黄野菜ですが、**忙しい子育ての中でも家族と一緒に食事ができる楽しさ、嬉しさ、喜びを感じる事が免疫力を高める最も大切な事だ**と思います。

免疫力を高めるためには、自分のライフスタイルをもう一度見直し、時にはお風呂でゆっくりリラックス、漫才などで大いに笑う事が一番です。

そして子どもの免疫力は、親のイライラなどのストレスに大いに影響されますのでご注意願います。（たまなは）