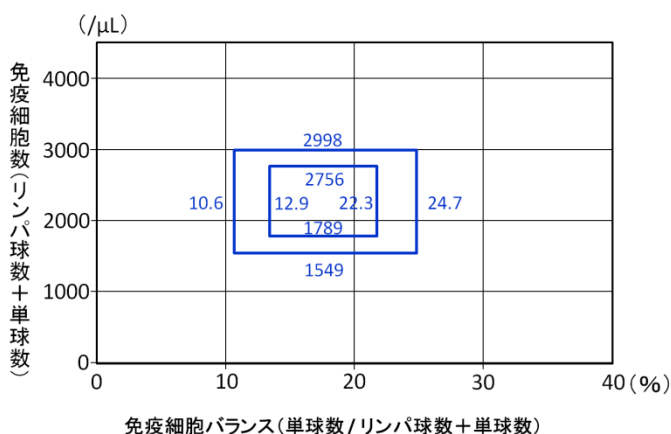


Dr.Horiguchi の健康コラム No.40(2017.3.27)

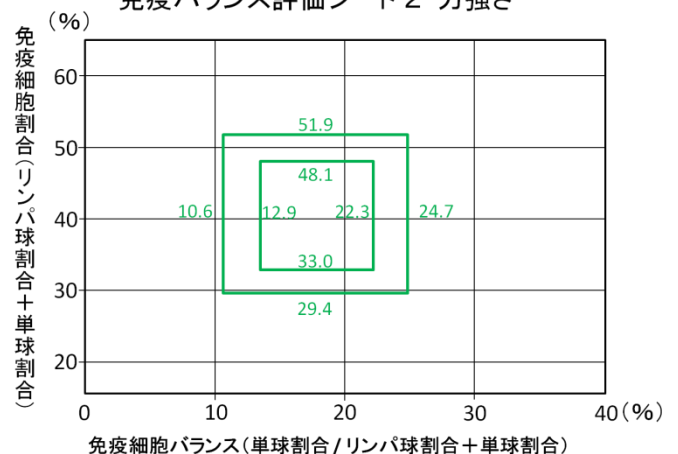
免疫システムについて

身体の中には免疫システムが配備されています。例えば風邪に罹りにくい、癌になりにくい、あるいは傷治りが早いなどは、この免疫システムが盤石に機能している証拠です。こればかりではありません。免疫システムはいろいろな細胞に働きかけて、臓器・組織を支えています。それは骨であったり皮膚であったり、また腸であったり血管であったりです。免疫システムの主体は免疫細胞です。健康診断などの血液検査に見られる“白血球”という表示が、それです。白血球は免疫細胞の総称であり、さらに好中球、リンパ球、単球、好酸球、好塩基球に分類されます。リンパ球や単球は、さらに細かく分類されます。しかし免疫システムの良し悪しを、すべての免疫細胞を対象にして評価することは不可能です。そこで免疫細胞のうち、リンパ球と単球だけを利用して、それぞれの割合と数、バランスを調べて免疫機能を評価します。とても簡単な評価法ですが、とても上手に評価できていると思います。この評価方法を用いて、どんな食品が免疫機能の改善に有効かを調べてみますと、①グルタミン、②ベータグルカン、その他③漢方薬などが挙げられます。グルタミンは小麦に、ベータグルカンはキノコに多く含まれています。なお免疫機能がスムーズに働くために亜鉛やカルシウムを必要とします。日頃から丈夫な免疫機能に育て、いつまでも健康を維持しましょう。

免疫バランス評価シート1“数”



免疫バランス評価シート2“力強さ”



両方の図において、それぞれ内側の枠内に結果が入れば、最も良好な免疫機能をもっていると考えられます。