

ここから通信

* アオバの会員様への情報誌 *



今こそ免疫力を高めましょう！

春とは名ばかりのまだまだ寒い日が続くこの季節、例年ならインフルエンザの流行が気になるところですが、今年の話題は圧倒的に「新型コロナウイルス」による感染ですね。花粉症の方にはそろそろ嫌な症状が出始める季節でもあります。今回は、これらの感染症やアレルギー反応に関係のある「免疫」のお話です。

免疫とは

そもそも「免疫」とは「疫（えき）を免（まぬか）れる」の文字通り、病気にならないための体のしくみのことです。最近私たちを不安に陥れている「新型コロナウイルス」ですが、感染しにくい人、感染していても症状が出ない人がいます。その違いは、個人が持っている免疫力の差です。一言で「免疫」としてはくっっていますが、私たちの体が自らを守るために持っている生体防御機能がいくつかあります。



生体防御機能

最初の防御機能は、皮膚や粘膜などで菌やウイルスが体内に入ること防ぐ力です。皮膚の角質層や粘膜に水分が充分あり、潤っていることでこの防御機能が高まります。

次の防御能としては、菌やウイルスが体に入ってきたときに、免疫細胞の好中球やマクロファージなどが菌やウイルスを捕まえて、自らが作り出した活性酸素で殺してしまう力があります。

この時に侵入した菌やウイルス（抗原）の形や特徴を認識した樹状細胞は、リンパ管へ移動してこの情報をT細胞やB細胞に伝えます。T細胞は直接抗原を攻撃、B細胞は情報をもとに抗体を作り次の感染に備えます。これが3つ目の防御能です。

更に、菌やウイルス、異物を攻撃する防御能が働き過ぎて、活性酸素が細胞の内外にあふれて正常細胞を傷つけ炎症を起こしてしまったときに、余分な活性酸素を除去して炎症を鎮めてくれるSOD酵素の働きも免疫の一つと言えます。

とても複雑な免疫細胞の働きを最初にご紹介してしまい、新型コロナウイルスの話がどこかに行ってしまった感がありますが、この免疫の仕組みがしっかり働いていると、このような新しい感染症が蔓延していても、罹りにくい、発症しにくい、罹っても症状が軽く済むということです。



一人ひとりができる新型コロナウイルス感染予防

1. 最初の防御は皮膚や粘膜から体内に病原ウイルスを入れないことでしたね。

そのためにできることは、月並みですが以下に述べます。

- ① 手洗いをしっかり。接触感染を少しでも防ぎましょう。
アオバでもハンドソープを取り扱っています。
- ② 粘膜や皮膚を強くする栄養素（ビタミンA・βカロテン・ビタミンC）を含む食品と、オメガ3の油を摂取。
よく噛むことが大切です。もちろんAOVA SODは必須です。
- ③ マスクの着用。他人からの飛沫感染を少しでも防ぎましょう。ガーゼマスクではウイルスは透過しますが、**マスクをつけることで鼻や喉の粘膜に加湿と加温ができ、ウイルスの増殖を抑える効果があります。**
【咳エチケット】 くしゃみや咳が出る人はマスクをつけましょう。マスクがない時はハンカチやティッシュ、洋服の袖などで口元を覆うことや、周りの人と距離を取る心遣いが咳エチケットです。



2. 二つ目の防御は免疫細胞を元気にして、ウイルスを排除すること

- ① 身体を温めることが大切です。子供が新型コロナウイルスに感染しにくいのは体温が高いからとも言われています。
- ② 笑顔と睡眠。ストレス対応でメンタルを良くすることと、良い睡眠は免疫細胞を強くします。
- ③ 免疫が働いてできすぎた活性酸素を除去する食生活。もちろんAOVA SODです。
免疫細胞が元気になること、ミトコンドリアがしっかりとエネルギー物質「ATP」を作ることで、抵抗力のある体を作ることができます。

AOVA SODの成分には、ミトコンドリアを元気にする「ビタミン・ミネラル」が多量に含まれています。

花粉症と免疫

春になり、スギ花粉が飛び始めると、花粉症の方は鼻水・くしゃみ・目のかゆみなどに悩まされます。でもこの症状は、体が異物だと判断した花粉を体外に排出しようとして起きる免疫反応の一つです。昔からスギ花粉は飛んでいたはずなのに、現代人がこんなに悩まされるようになったのは、冒頭でお伝えした生体防御が過剰に働く人が増えてきたものと思われます。活性酸素とともに症状を引き起こすヒスタミンを抑えるためには、ルイボスTX、活性酸素対策と、過剰反応を落ち着けるための体質改善にAOVA SOD、花粉症のお悩みにも、しっかりと対応できます。



健康に対するお悩み、私がお答えします

前田美恵子があなただのお悩みに対応させていただきます。お医者様に行くほどではない、ちょっと気になる体のこと、お気軽にご連絡ください。



前田 美恵子

一般社団法人 日本免疫研究会 常任理事 専任講師 実践健康経営指導士
一般社団法人 日本予防医療協会 ADVANCE予防医療診断士
ドクターダイエット・インストラクター
一般社団法人 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師
一般社団法人 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

「ここから通信」はアオバの会員様への情報誌です

今回の新型コロナウイルスへの不安と、国が進める感染予防対策により、日本中が機能不全を起こしている感があります。こんな時こそ、デマ情報などに振り回されないように、冷静に一人一人が対応しましょう。免疫力を上げるための3つの対策（本文参照）是非実践してみてください。

株式会社 エーオーエーアオバ

〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル

TEL 03-5976-1411 FAX 03-5976-1414