

免疫について知ろう

今年はインフルエンザが大流行しています。咳や鼻水、嘔吐、下痢なども生じやすい季節です。特に体調管理に気を付けたいですね。

免疫のしくみには2段階あります。



予防 目、鼻、口、腸管などの粘膜で、ウイルスや細菌、花粉などの異物が体内に侵入するのを防ぐ「粘膜免疫」です。

感染後 粘膜免疫を突破して体内に侵入したウイルスや細菌に対して「全身免疫」が働きます。

粘膜免疫で働く物質はIgA抗体です。タンパク質できており、免疫グロブリンともよばれます。侵入してきた病原体にくっついて無力化します。IgA抗体が低下すると、病気にかかりやすくなります。またIgA抗体が低いときは、疲労感も高まっています。

※母乳にはIgA抗体が多く含まれており、赤ちゃんを感染から守っています。

免疫力低下の原因

- ・高齢者、乳幼児や妊婦
- ・アスリートは免疫力が落ちやすい
- ・強いストレスは大敵 ⇒ 受験生は注意
- ・睡眠不足
- ・生活時間の乱れ
- ・野菜不足やタンパク質不足

免疫力を高める方法

- ・笑うとIgA抗体が増える
- ・お腹を温めると免疫を上げるリンパ球が増える
- ・楽観的思考の人はストレスにさらされても免疫力が下がりにくい
- ・適切な運動(汗を軽くかく程度)をする人は風邪をひきにくい
- ・バランスの良い食事の摂取

商品紹介

飲んでカラダをバリアする



「乳酸菌B240」+「電解質」がリスクからカラダを守り、体調管理をサポートする

ボディメンテドリンク
500ml 160円(税込)

乳酸菌B240は、タイ北部で伝統的に食されている発酵茶「ミヤン」から発見された植物由来の乳酸菌です。ヒトを対象にした試験で、乳酸菌B240を摂取することで、だ液中のIgA分泌量が増えることが確認されました。

お知らせ

お薬相談会を開催します

日時：3月27日(水) PM 2:00 ~ 4:00 (お好きな時間にお越しください)

※お待ちいただくこともございます。何卒、ご了承くださいませ。

場所：オリーブ薬局 岡崎店

担当薬剤師：伊藤 孝子

ふだんは時間がなくて聞けないことや、薬で相談したいこと
健診の結果についてゆっくり話を聞きたいなど
※今後も月に1回程度開催を予定しております。

