

食べ物と共に病原菌やウイルス、毒素などの異物が口から入ると最後は腸へ行きます。腸は脳の命令とは関係なく、食品中の栄養分を吸収し、不要・有害な成分は吸収せず便として排泄するので「腸は小さな脳である」と言われます。

人体には「免疫力」(病気(病氣)を免(まぬが)れる力)があり、病原菌やウイルス・毒素などが体に入ると(それを自分の体のものでない)異物として取り除こうと闘い体外に出そうします。もしも、腸管に免疫力が無ければ、病原菌の巣となってしまい人命も危なくなってしまいます。小腸管で消化吸収に関与する絨毛(じゅうもう)には腸管独立(じきゆつどく)の免疫力があります。血液中には、酸素と炭

酸ガス(二酸化炭素)を運ぶ赤血球と、出血時に血を止める血小板、免疫力をもつ白血球といふ種類の細胞があります。(抗体タンパク質)を作り出す。

白血球には、リンパ球や大食細胞(マクロファ

役の大食細胞がウイルスやガン細胞などの異物を内へ入るのを防ぎます。

一方、人体内では巡回の働きのうち、特定の働き(たとえば、アレルギーや腫瘍・ガンなど)を発症します。部分が異常をきたすと、30分ぐらいい、息がはずむ程度の運動をする。

◆笑うという行動は、体の免疫力を低下させる原因などを発見します。免疫力を低下させる原因は、アレルギーや腫瘍・ガンなどです。

◆花や緑・動物を愛(め)するなど、感受性を刺激して明るい生活を送る。ストレスを招き、心が暗くな

腸に病原菌などが入るとき細胞が発見し、これ性)が低くなると、体に傷害を与えたB細胞が血液中に免疫グロブリンとす」となります。また、前記のような「免疫力」(抗体タンパク質)を作り出す。

腸に病原菌などが入るとき細胞が発見し、これ性)が低くなると、体に傷害を与えたB細胞が血液中に免疫グロブリンとす」となります。また、前記のような「免疫力」(抗体タンパク質)を作り出す。

腸に病原菌などが入るとき細胞が発見し、これ性)が低くなると、体に傷害を与えたB細胞が血液中に免疫グロブリンとす」となります。また、前記のような「免疫力」(抗体タンパク質)を作り出す。

腸に病原菌などが入るとき細胞が発見し、これ性)が低くなると、体に傷害を与えたB細胞が血液中に免疫グロブリンとす」となります。また、前記のような「免疫力」(抗体タンパク質)を作り出す。

腸に病原菌などが入るとき細胞が発見し、これ性)が低くなると、体に傷害を与えたB細胞が血液中に免疫グロブリンとす」となります。また、前記のような「免疫力」(抗体タンパク質)を作り出す。

## 心と がらたの栄養

能岡 浩 [34]

## 免疫力を高める生活

### 過労やストレスが低下の原因に

見つけたと伝令役のT細胞に伝えます。T細胞に刺激されて、攻撃役のキラーテ細胞やNK細胞が増殖して、腫瘍(しゆよう)やガン細胞を取り除きます。体の免疫力が高めると、次のことを心がけましょう。

◆花や緑・動物を愛(め)するなど、感受性を刺激して明るい生活を送る。ストレスを招き、心が暗くな

ります。体の免疫力が弱まって、T細胞が病原菌やウイルス・ガン細胞などを発見できなかつた

ことがあります。こんな日々を送りたいのですね。(大阪府立看護大学医療技術短期大学部・助教授)