

私たちが生きるために、食べ物から栄養素を取り入れ、体内で燃やしてエネルギーをつくり出さねばなりません。この栄養素を燃やすのに必要な酸素を取り入れ、燃やしたときに生じた二酸化炭素（炭酸ガス）を排出する働きを呼吸と言い、次の2種類があります。

◆外呼吸（肺呼吸）

鼻から吸い込んだ空気と、肺内を流れる血液の間での酸素と二酸化炭素のガス交換です。

◆内呼吸（組織呼吸）

全身の細胞組織と、そこを流れる血液との間で行われるガス交換です。

鼻の孔（あな）の奥に広がる空洞＝鼻腔（びくう）・咽頭（いんとう）のど・気管・気管支・肺などが呼吸器です。

心と からだの栄養

能岡 浩 [44]

ると纖毛の動きが鈍ります。すると、鼻腔に入ったウイルスを外に出せなくなり、ウイルスは粘膜の細胞に侵入して、取りついてしまいます。

ウイルス（ビールス）はラテン語で『毒』を意味し、生物と非生物の中間に属します。カビや酵母・乳酸菌などの微生物は細胞を持ち、栄養素を細胞内に取り入れ、独自で増殖します。が、ウイルスには細胞が無く、生物体の細胞内に入り込まないと増殖できません。

鼻腔の表面の粘膜に取りついたウイルスは、約1時間で細胞内に入ります。

ストレス・緊張で減るリンパ球

長引くので病院へ行きました。すると、Y医師に「リンパ球が少くなり、かぜが長引いているのでしょうか。ストレスや緊張状態が続くとリンパ球が減り、リラックスすると増える。また、睡眠不足や偏食、激しい運動をするとリンパ球が減少し、最近の研究で明らかになりました。だから忙しい人は散歩などの軽い運動はりんパ球を増やすことが、ここ数カ月は仕事に追われ、心の休まる暇が無かったM氏は「体が悲鳴を上げていて、心に気がつかなかった。かぜは万病のもと。かぜ症状だけで幸いだった」と感謝し、休養したそうです。