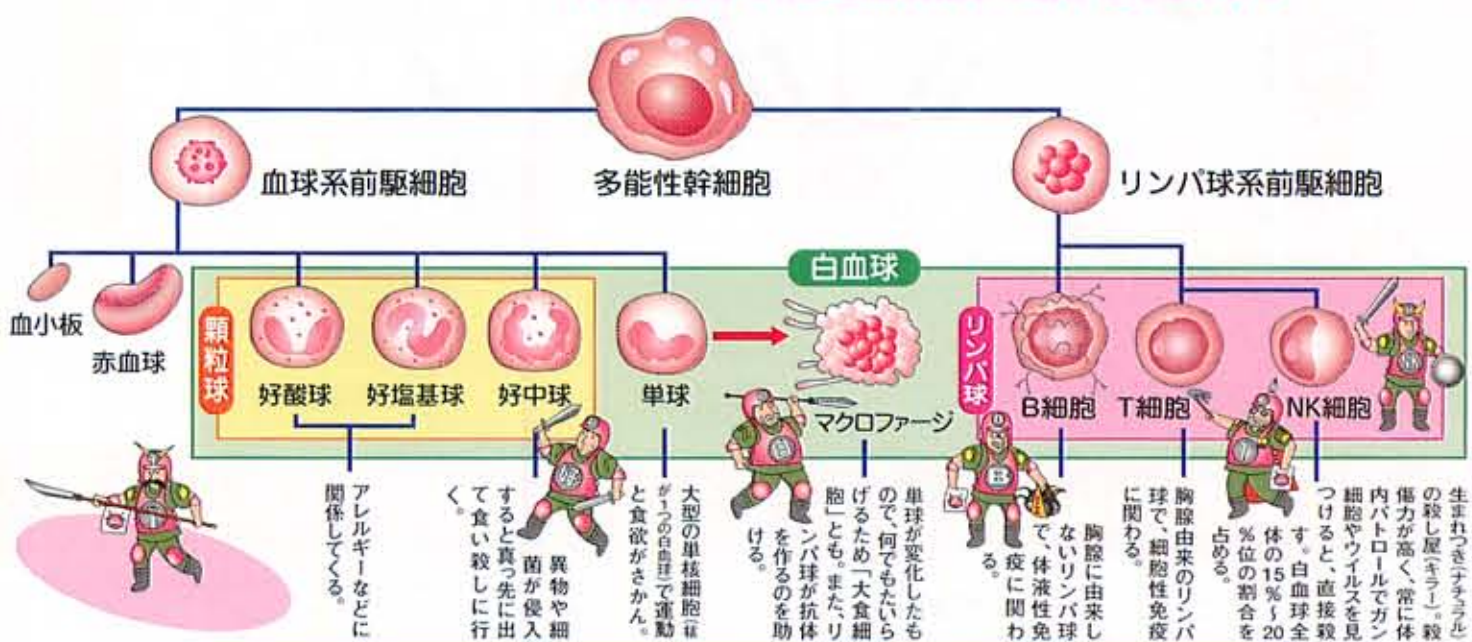


① 「免疫」って何のこと？



② 疫(病)を免(まぬ)がれる=それが免疫

体内に存在する生体防御システム、それが免疫ということ。
この力が無いと死んでしまう!!
 ラテン語：古代ローマ時代、兵隊や税金の免除の意味だったが、感染症の流行で多くの人が死んだ中、運よく感染を免れて生きた人が、病気から免除されたという意味で使われた。
 「免疫力」とは「病気から逃れる体の働き(=免疫)」の強さ。
 ヒトの身体の細胞と物質が協力して、体に侵入したウイルスや細菌などの異物から身を守る生命防衛軍の働きを免疫という。

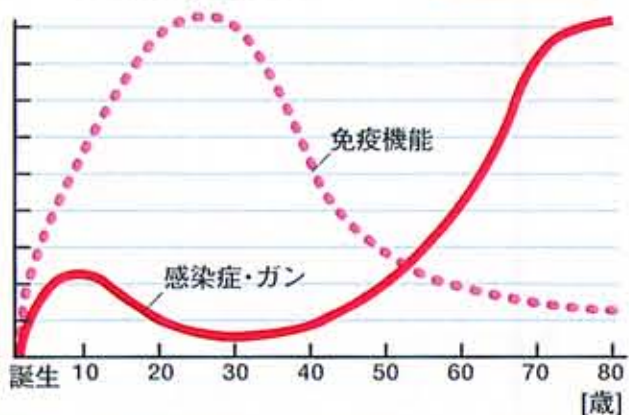


軍隊なら、白血球は海軍でリンパ球は陸軍のようなもの

③ 免疫低下の4つの要因

- 老化
- 生活習慣
- ストレス
- 環境

この4つが主な要因。あなたの心当たりは？



④ 免疫低下してない?!

- かぜをひきやすい
- かぜをひくと長引くことが多い
- 食事の時間や回数が不規則
- 外食やコンビニ弁当が中心
- 野菜・きのこ類・海藻類を摂らない
- アルコールを飲む機会が多い
- おやつなどの間食は毎日している
- のどがはれやすい
- 結膜炎がしやすい
- ニキビや吹き出物、肌荒れが目立つ
- 下痢をしやすい
- 便秘がちである
- 疲れやすく、体力が落ちたことを実感する
- 疲れがとれにくく、体が慢性的にだるい

※当てはまるものが多いほど、免疫力が低下しています

⑤ 年齢とともに衰える免疫機能

免疫力は20~30歳代をピークに衰える一方、加齢で免疫細胞を作る機能が低下し、質の良い免疫細胞も減少し外敵の侵入を防ぐ皮膚の動きや基礎代謝量も低下、免疫力は次第に弱まる。
 活性酸素やストレス、生活習慣や食生活など、免疫力低下の原因は身近にいっぱい。

特集

死めまで元氣(?)それって理想!
 これだけは知っておきたいキーワード「免疫・血管・酸化・糖化」

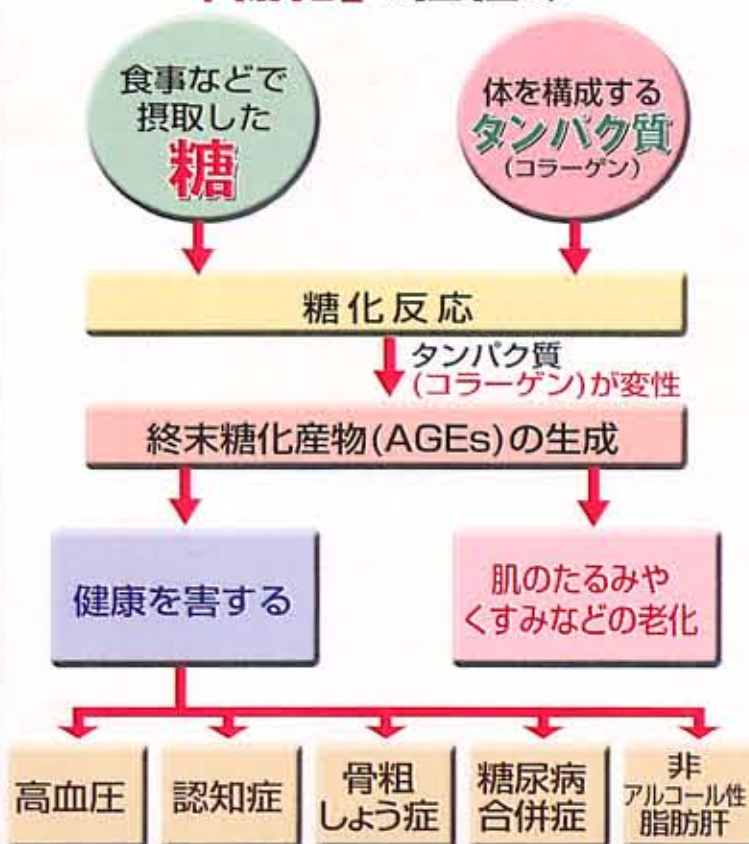
そのために

免疫・血管・酸化・糖化

22 「老化」! その本当の原因は「酸化」と「糖化」!

24 体中が「焦げる」! 「糖化」

「糖化」の仕組み



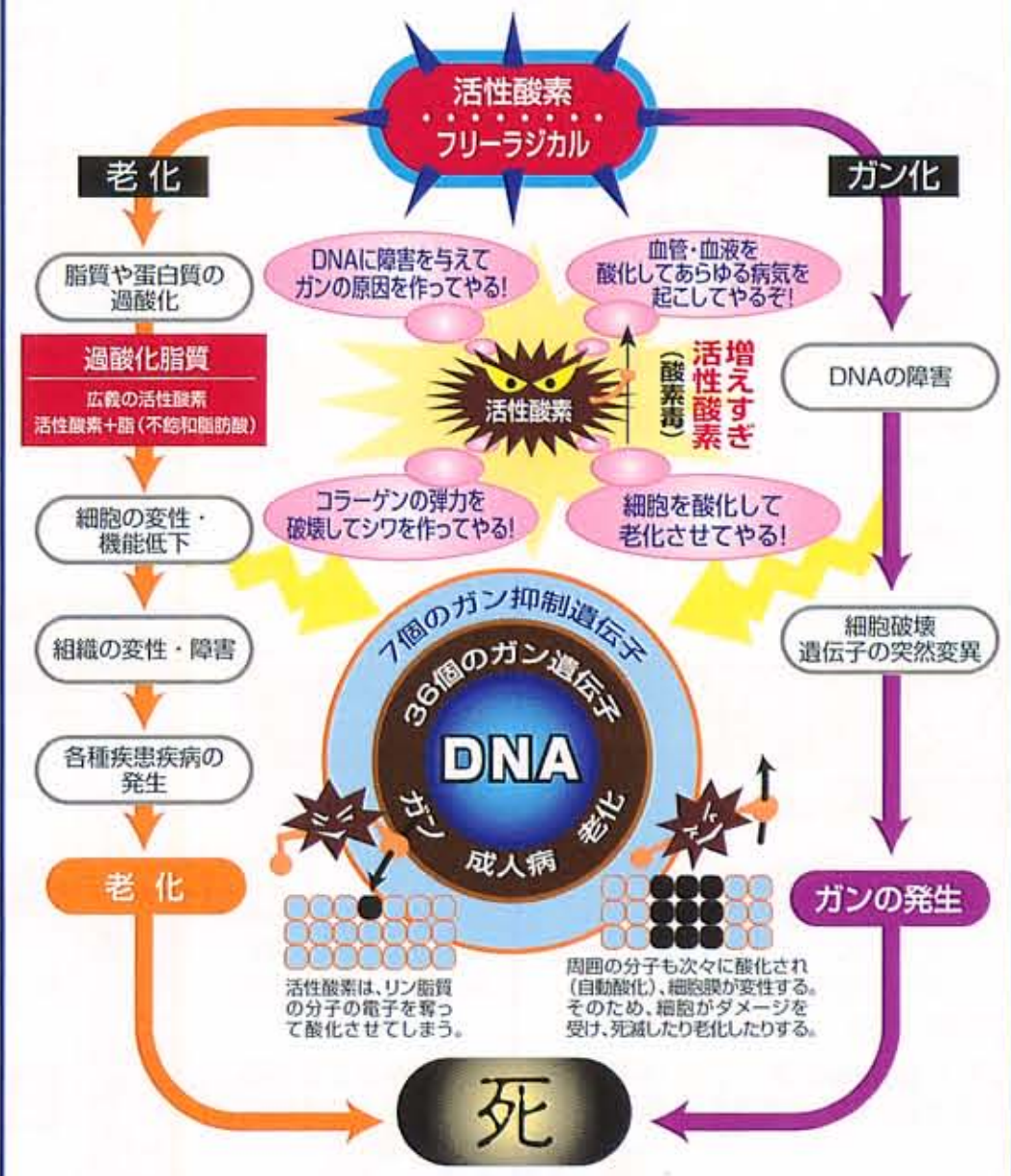
タンパク質(コラーゲン)が体の中で糖と結合、時間を経ると悪玉物質に劣化イメージしやすいのは、カラメル。砂糖を火にかけると茶色に。冷めるとカチカチ。これが私達の体内で起こるのがメイラード反応!

コラーゲンの糖化=老化だった!

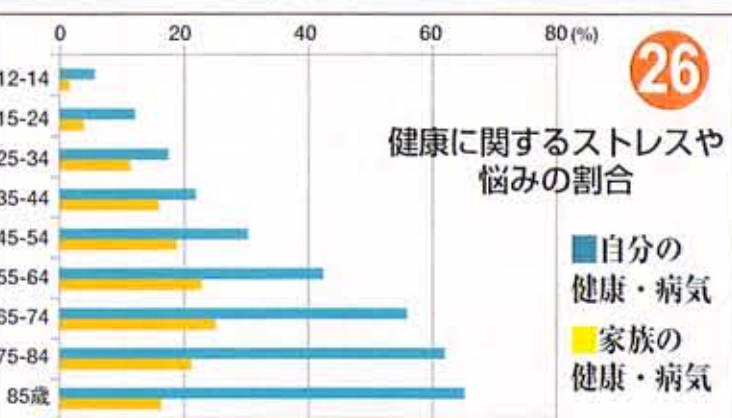
キーワード老化物質「AGEs」とは? Advanced Glycation End-products 「終末糖化産物」という老化の犯人! 最近の研究から、全身の老化にこの「AGEs」が関わっていることが解明。

23 体中が「錆びる」! 「酸化」

シミやしわを作り病気を招き、老化やガンまでもたらす、**命の最大最強の敵**



25 シャッキリ! 「生涯健康」の夢をかなえる!



「ピンピン、コロリとなりたい」良く耳にする生き方、終わり方。そのために、今、あらゆる努力や手段が必要なのです!

病気にガンに 負けない 免疫力を高める

脳卒中 心筋梗塞 怖くない サラサラ血液

サビ 活性酸素に 負けず 酸化を食い止める

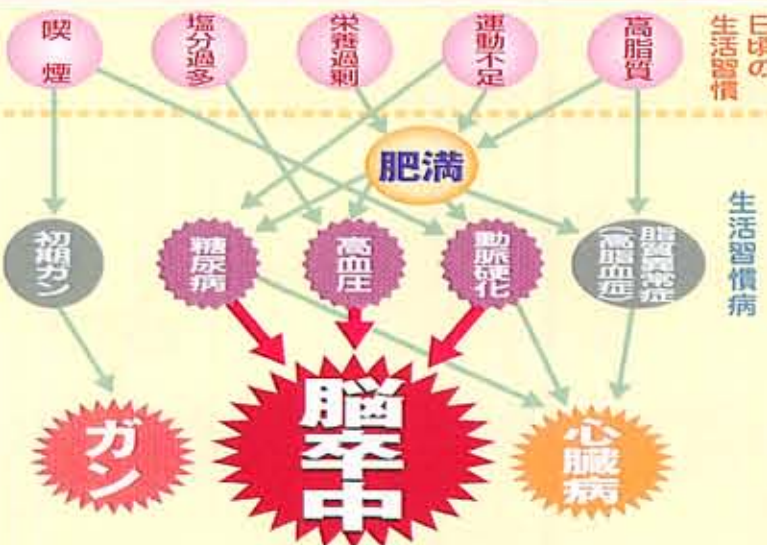
体の焦げに 対抗! 糖化から逃げ切る

頑張りましょう!

血管の老いは死へと流れる

血管が詰まる、破れる…悪い生活習慣や食生活のしっぺ返し!

18 ドロドロ血が引き起こす病



脳卒中
 ○狭心症とは 心臓の血管の病気で冠動脈に血栓が詰まり、血流が心臓の組織に行き渡らない血流障害の状態。75%~85%詰まると狭心症となる。
 ○心筋梗塞とは 血管が詰まって心筋が壊死。血栓が血管をほとんどふさぎ (90%以上が詰まる)、心臓の筋肉に酸素が届かず細胞が死ぬ。それが心筋梗塞。いったん死んでしまった部分の心筋は元には戻らないので、突然死を招くこともある怖い病気。

19 脳卒中の悲しい現実

卒中とは [突然として邪風に中る]…つまり「突然、悪い風にあたって倒れる」という意味。昔「中風」「脳軟化」と呼んだ病気の多くは脳卒中のこと。1980年代まで日本の死因第1位だった脳卒中も、現在は3位と数字では減少 (特に降圧剤の影響で減少)。死亡数は減っても、脳梗塞の入院患者数は確実に増加。ちなみに老人の寝たきり原因第1位が脳卒中…という悲しい現状。
 【注!】右表 (死因) 第2位の心疾患と第3位の脳卒中は血管が関係する病。合わせると1位の「ガン」と同じくらいの割合に。



21 血液・血管 ミニ知識

血管の95%が毛細血管!
 体のどこを切っても血が出るのは毛細血管 (髪の毛の100分の1) のせい。何と血管の95%が毛細血管。
血液の量は? 血管の太さは?
 成人約4~5リットル、男性は体重の約8%、女性約7%。太さは最大25mm最少0.006mm。
血管の長さ? 1kg太ると3km増える!
 動脈、静脈に末梢血管を合わせ10万Km。約地球2週半! また1kg太ると血管は3km増える。タクシー1区間より1km長い! 伸びた血管に血液を届ける心臓は悲鳴を。

14 血液ドロドロ応援団

原因は食生活や生活習慣。食べ過ぎ、運動不足、ストレス、喫煙、睡眠不足など…気になる人は要注意!
 1. コレステロールが多い
 2. 中性脂肪が多い
 3. 血糖値が高い
 4. 活性酸素が多い
 5. 赤血球の増加
 6. 老廃物の蓄積

15 どうして血液ドロドロに?

1. 赤血球の変形
 赤血球が変形してくっつき、血液を流れにくくする。
 2. 血小板の塊 (下イラスト) ⑰
 血管の傷を治す血小板が集まり血小板の塊 (血栓) 血管をふさぐ。
 3. 白血球
 白血球はタバコや過労やストレスなどで粘性が高まり、血液を流れにくくする。

16 血栓が発症しやすい年齢!

血栓は40代で20%、50代で34%、60代で50%、70代ではほぼすべての人にできると言われています。

17 血栓の仕組み



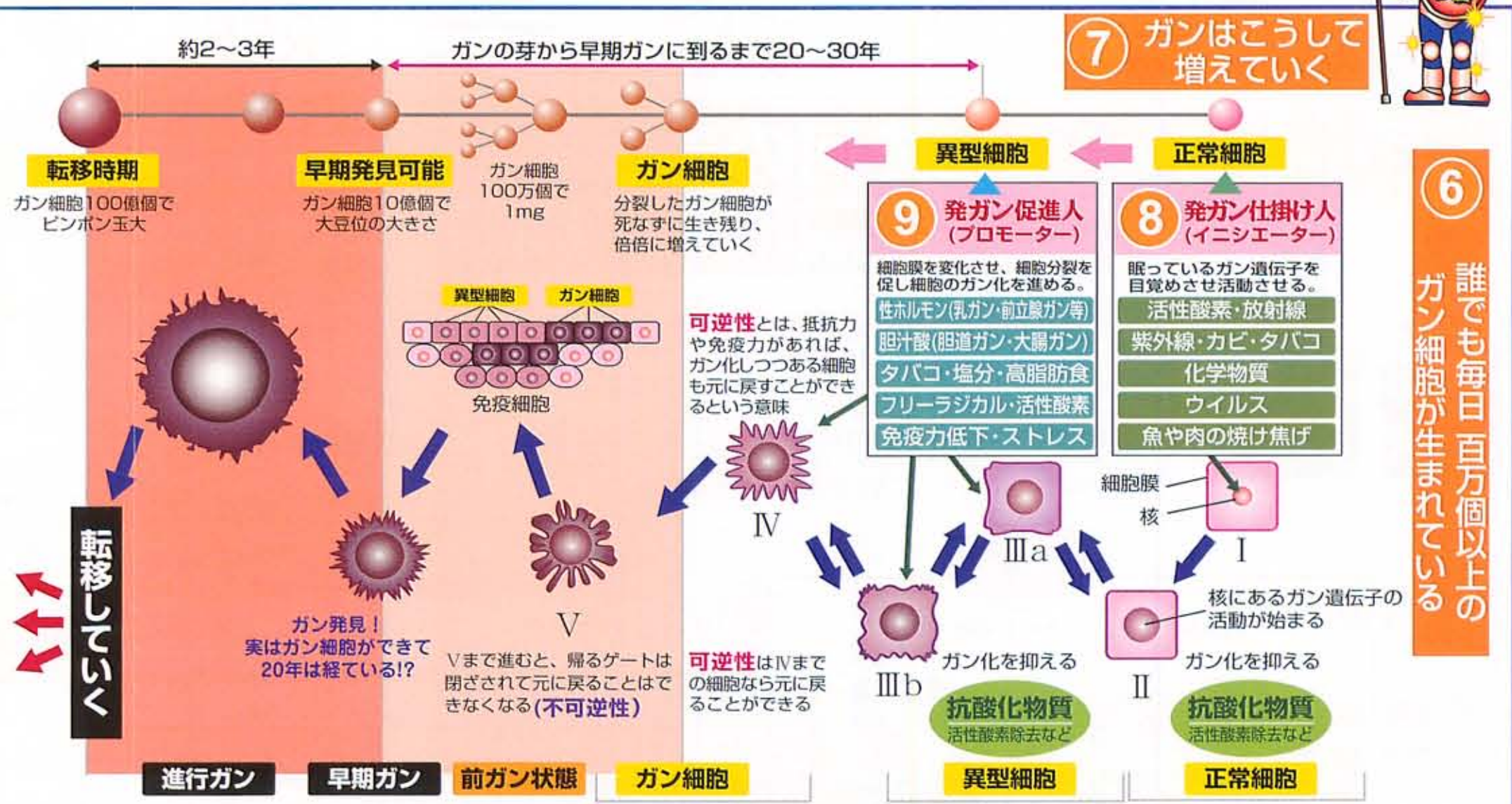
20 かくれ脳梗塞チェック

できた「血栓」はどうなる?
 1) プラスミノノーゲン (繊維素原分解酵素の不活性化体) がプラスミノノーゲン・アクチベーターによって活性化→プラスミン (繊維素原分解酵素) に。
 [プラスミノノーゲン・アクチベーター製剤] ●ウロキナーゼ ●t-PA ●ストレプトキナーゼ ●スタフィロキナーゼ
 2) プラスミンがフィブリンを切断し溶かす。
 【注】経口抗血栓剤ワーファリンは、偽のビタミンKとして働き、血液凝固を阻止するが、ビタミンKは肝臓で血液凝固因子として働き、血栓作成にも力を貸す?!

●「イー」と言ってみて、顔が左右対称か。
 ●両手を前に突き出して (手のひらを上に)、どちらか腕が下がるようなら怪しい。
 ●「今日は良い天気」という短い文章を話してそれつが回らないようならおかしい。
 ●目をつぶりその場定着を50回行ってどれだけ位置がずれるか。
 ●目をつぶり左右から指を目の前で合わせて両指が付くか?

がんを「ガン」とやっつける防衛軍：免疫!

その力を無くす生活、してませんか?!



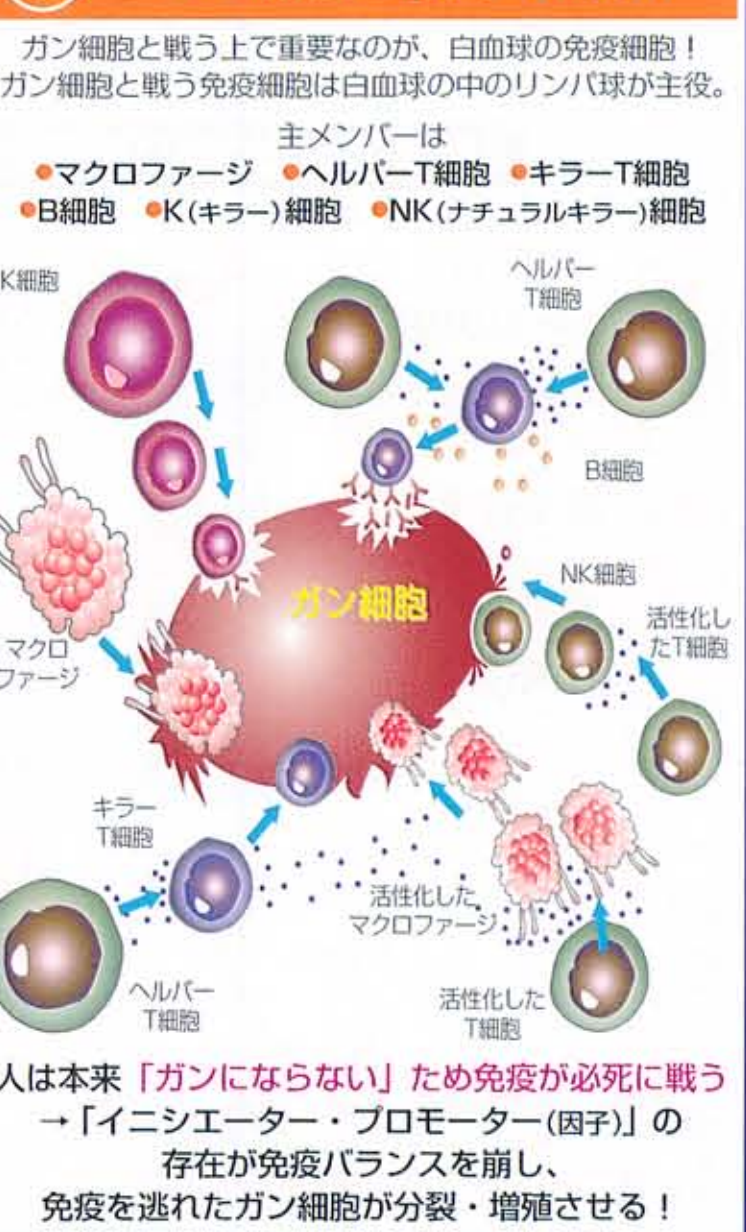
12 現在の日本人の三大死因

1位 ガン約35.3万人 2位 心臓病 3位 脳卒中
 1980年に1位になって以来、ガンの死亡率は上るばかり。平成22年の発表では、ガンで死ぬ人は約35万3500人! 私たちのガンとの戦いは、免疫とガンとの戦いといえる。

11 抗酸化物質などはガンを防ぐ

★ イニシエーターを弱める
 ★ プロモーターを抑制する

10 ガン細胞と免疫との戦い



13 1970年より 死因別死亡率

