令和５年 7月号

ファルマコム便り

今年は全国的に気温が平年より高めであり、６月から記録的な暑さが続いています。
体調にお変わりございませんでしょうか？　暑くなると食事や睡眠が不規則になりがちです。
バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけましょう。
また、外出の際には帽子や日傘を用意し、こまめな水分摂取も習慣づけましょう。

免疫力を高めるために、NK（ナチュラルキラー）細胞を活性化

免疫力は何歳からでも上げられます。カギになるのが、自然免疫であるＮＫ（ナチュラルキラー）細胞の活性化であり、ＮＫ細胞の活性度は常に一定ではなく、食事や暮らし方で高められるため、生活を見直せば“免疫力”を高めることができます。

★免疫のしくみ　～自然免疫と獲得免疫～

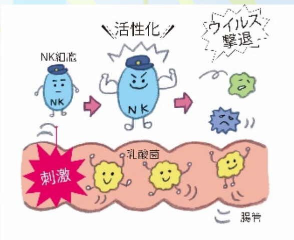
私たちのからだを細菌とウイルスなどの病原体やがん細胞の増殖などから守ってくれている免疫です。

免疫の主役は白血球の成分の１つである“リンパ球”
その働きは大きく“自然免疫”と“獲得免疫”の２つに分かれます。

リンパ球の種類と働き

免疫アップのカギは NK細胞の活性化!

	どんな免疫?	平常時	緊急時	パワー
NK細胞	自然免疫 生まれながらにして体に備わっている	体内をパトロールして、がん細胞やウイルスに感染した細胞を発見すると同時に退治	病原体が増殖して手に負えなくなるとまずT細胞に後援を要請	食事や暮らし方で高められる一方、疲労や加齢、ストレス、不規則な生活、運動不足などでパワーダウンする
T細胞・B細胞	獲得免疫 特定の病原体に感染することで得られる	活動していない	NK細胞からの要請を受けて病原体を退治	一度獲得すれば生涯衰えることはない



“乳酸菌”がNK細胞を活性化して免疫力をアップ

ＮＫ細胞はその約７割が腸管（小腸と大腸を合わせた部分）に集まっているため、活性化には腸管への刺激が有効です。
よい刺激を与える物質といえば乳酸菌やβグルカン、食物繊維があります。
中でも乳酸菌にはＮＫ細胞を直接刺激して活性化する作用があります。

★ほかにも効果的なもの

・**オリゴ糖**と併せて乳酸菌を摂取
　→りんご、大豆、はちみつ、玉ねぎなど
・**食物繊維**で腸内環境を整える
　→玄米、ライ麦、白米に雑穀ブレンドなど
・**βグルカン**（食物繊維の仲間）
　→きのこ類、特にしいたけ由来のもの
・**ストレス解消**
　→ゲラゲラ笑っているとき、カラオケや家庭菜園など好きな事に没頭しているとき
・**生活リズムを整える**
・**適度な運動**
　→いつもより少し早めに大股で歩く程度（目安は１日８０００歩）

★免疫力セルフチェック

□最近ストレスを感じている
□生活環境の変化で、これまでと生活リズムが変わった
□育児や介護、出張など、家庭や仕事の都合で生活リズムが不規則になることがある
□普段、全く運動（散歩なども含む）をしない
□趣味や仕事で激しい運動をしている

◎１つでも思い当たる場合は週に１～２回、食事に乳酸菌を取り入れてＮＫ細胞を活性化しましょう

★ファルマコムでも**“川柳を随時募集”**しています！★
お便りに掲載させていただきますので担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

8月のこよみ

6日 広島原爆の日
8日 立秋
9日 長崎原爆の日
11日 山の日
15日 終戦記念日
23日 処暑

ファルマコム居宅介護支援事業所
〒890-0066　鹿児島市真砂町84番19号
電　話　099-258-1314
ホームページ　http://www.pharmacom.jp/care/

5月末現在　利用者　２９２名　サービス提供事業所　２０４ケ所