

健

おたわら塾

康

もっと知ろう 自分の体

～体の疑問を知りたい！ 体のしくみを知ることが健康づくりへの早道です～

■「知って納得できる。だから実践できる。」

平成 27 年度の健康おたわら塾では、『体のしくみ』をわかりやすくお伝えしていきたいと思ひます。体のしくみを知ることは、日頃の生活習慣が、体にどのような変化をもたらすかを理解する第一歩となります。さらに、健康診査を受けることは、生活習慣を振り返る良い機会となります。健康診査の結果をもとに、よりよい食生活・運動習慣などを目指し、その改善に取り組むことで、重大な病気への進行を防ぐことができます。

「知って納得できる。だから実践できる。」

皆様のお役に立てる内容にしていきますのでお楽しみに！

■平成 27 年度 健康おたわら塾テーマと内容

5月	『脳』 脳の働きとしくみ	11月	『肝臓』 肝臓の働きとしくみ
6月	『体格指数・BMI』 体をつくるしくみ	12月	『筋肉』 筋肉の働きとしくみ
7月	『肺』 肺の働きとしくみ	1月	『ストレス』 ストレスの正体、診断法、解消法
8月	『心臓』 心臓の働きとしくみ	2月	『血液』 血液の働きとしくみ
9月	『胃腸』 胃と腸の働きとしくみ	3月	血管変化・からだの未来予想図 平成 28 年度健診受診のおすすめ
10月	『泌尿器』 泌尿器系（腎臓、膀胱、尿管）の働きとしくみ		

今月は、『感染症から体を守るしくみ』についてお伝えいたします。

んっ？熱っぽいかな
ハクション
ハクション
ハクション
くしゃみが連発、鼻水がズズズー



このようなとき、あなたはどのようにしていますか？

きっと「早めに薬を飲んでおくか」と家庭の常備薬や市販薬を 2～3 日ためたことはありませんか？
では、どうして早く手を打つことができたのでしょうか？

なぜなら、これまでの経験から「熱やくしゃみ鼻水がでれば風邪かもしれない。ひどくなる前に早めに薬を飲んで、あったかい消化のよいものでも食べて、ゆっくり寝て、早く治そう。」と判断したからです。

つまり、風邪をひけば熱やくしゃみ鼻水の症状が現れ、その症状にはどう対処すれば良いかを経験のなかで理解しているから、重くなる前に早く治そうとして対応することができたわけですね。

このようなとき、体ではどのようなことがおこっているのでしょうか？

■感染症から体を守るしくみ

感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳などの症状があらわれることをいいます。

感染してもほとんど症状があらわれずに終わってしまうものもあれば、一度症状があらわれるとなかなか治りにくく、ときには死に至るような感染症もあります。

私たちの体を病原体から守り、病気にならないようにしてくれる働きを免疫といいます。免疫には、「免疫記憶」といい、昔かかった病原体を覚えていて、一度ある感染症にかかったら、免疫のはたらきが強くなり、二度目にはその感染症にかからなくなるしくみがあります。



○第1段階○

病原体の入口になるのは、口や鼻、のど、気管支、そして、胃腸などの粘膜です。
病原体がとりつきにくい状態にしたり、病原体を排除する物質を分泌したりしています。

対策

ウイルスや菌を寄せつけない。
(うがい、手洗い、咳エチケット)
粘膜を助け、丈夫にする。
(保湿・水分、ビタミンなどの補給)



○第2段階○

病原体を血液中の白血球やリンパ球が攻撃します。これが、腫れたり、熱が出たりする炎症です。
膿(うみ)は病原体と戦った後の残骸です。

対策

血液中の白血球やリンパ球をつくる。**(バランスの良い食事)**
血液やリンパの流れを良くする。
(保温)



○第3段階○

再び同じ病原体の攻撃を受けても大丈夫なように、リンパ球が記憶し、抗体をつくります。
これによって同じ病気にかかりにくくなり、またかかっても重症化しないように準備し、感染に強い体をつくります。

あらかじめ抗体をつくらせておく。
予防接種は感染症にかかる前に、原因となるウイルスや細菌の病原性を弱め、安全な状態で体に入れて「抗体」をつくります。



★感染症予防の基本は、

日頃から手洗い、うがいを励行し、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、体調管理に努めることです。

問 健康政策課 **図** 1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。