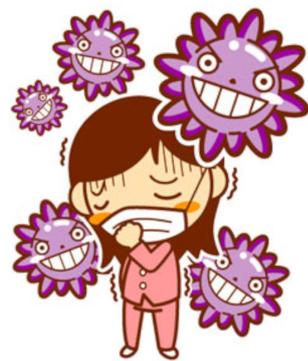


免疫が低下すると…

疲れがたまっているときや、若い頃よりも風邪などの感染症にかかりやすくなった。それは免疫力低下のせいかもしれません。人は生まれながらに病原体などが体内に侵入すると、咳やくしゃみ、胃液、汗、涙、鼻水、唾液に含まれる酵素などにより体を防御するしくみ(免疫)をもっています。これらの防御をすり抜けて侵入してしまった病原体などは、免疫細胞が直ちに捉えて消化分解します。さらに一度体内に侵入した病原体などは免疫細胞に記憶されるため、再び同じ病原体などが侵入すると強く反応して同じ感染症にはかかりにくくなっています。一方、免疫は体に良いことばかりではなく、本来なら大して害のない花粉などの異物に過剰に反応してしまうと、鼻水やくしゃみなどアレルギー症状を起こすことがあります。また、体の中にある免疫細胞の約7割は腸の壁の内側に集まっています。腸は口から食べ物などと共に入った病原体が多い場所で、間違っても体内に吸収されないようにしっかりと防御する必要があるからです。そのしくみには腸に生息している腸内細菌の存在が不可欠であり、免疫と腸内細菌は密接に関係しているのです。



ドライアイとは…



ドライアイという病気が知られ初めてまだ20年ほどしか経っていませんが、研究が進んできたことにより、定義や診断基準が変わってきました。現在ドライアイは「さまざまな要因により涙の安定性が低下し、目の不快感や見え方に異常を生じ、目の表面の異常を伴うことがある」と定義されています。涙の安定性は、涙の量、涙の質などさまざまな要因によって決まりますが、原因によらず自覚症状が生じたものはドライアイと診断するのが適切だと考えられています。ドライアイの症状を感じたときは、人工涙液の目薬をさして目の表面の水分量を増やすことです。そうすれば涙の代わりに目のバリア機能を果たしてくれるのです。

夜更かしは三文の損？

夜更かしは、睡眠不足だけでなく肥満や老化を招く悪習慣なのです。睡眠時間と肥満の関係を調べた研究で平均睡眠時間が7時間以下の人は、睡眠時間が7時間以上の人に比べてBMI値が高いことが示されています。睡眠不足が肥満につながるのは、活動時間が長いことで、からだにエネルギーをたくさん摂らなくてはならない、と勘違いしてしまうことが原因ともいわれています。



通常脳は、糖質からつくられるブドウ糖だけをエネルギーとしているため、頭ばかり使っていると血中の糖分が不足してしまいます。するとからだは、脳のために肝臓でケトン体を生成します。ケトン体は、脂肪酸を分解する過程でできる物質で、脳にとってはブドウ糖に代わる唯一のエネルギー源となるものです。このケトン体は活性酸素を無害化する等良い効果がありますが、夜更かしして夜食を食べてしまったのでは、脳は再びブドウ糖をエネルギーに使い、余分な栄養はからだに蓄積され、肥満を招くということになってしまいます。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

