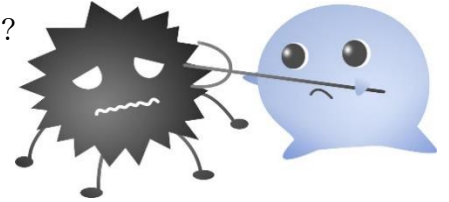


医務室だより

学生の皆さん、こんにちは。そろそろジメジメとした嫌な季節がやってきますね。食中毒や夏バテなどが流行する時期ですが、これらの予防に**免疫力**が非常に重要な事をご存知ですか？
そこで今回は免疫力についてお話したいと思います。



★免疫力について★

免疫力とはその名の通り、疫（病気）を免れる力の事です。免疫力が低いという事は病気になりやすく、免疫力が高ければ病気になりにくい、という事になります。主に白血球がその役割を担うのですが、その中でも免疫細胞は単球、顆粒球、リンパ球の3種類に分かれます。

免疫細胞は自然免疫と獲得免疫に分けられますが、軍隊のような働きで私たちの身体を守ってくれています。自然免疫には広く浅く、素早い対処で切り込み隊のような役割を持つものもいれば、外敵（細菌やウイルス）の情報を収集する情報屋、生まれながらの殺し屋と称される攻撃部隊などがあり、獲得免疫には自然免疫からの情報を元に対処命令を出す司令官、指令を元に武器（抗体）を作る職人や、攻撃をしかける攻撃部隊、攻撃部隊が暴走して仲間の細胞にまで攻撃しないよう抑制するブレーキの役など様々あり、私たちの身体はこの免疫細胞がそれぞれの役割を果たす事で守られています。

では、免疫力を高めるにはどうしたら良いのでしょうか。



<免疫力を高める3本柱>

1、食事

腸内は、食べ物だけでなく細菌やウイルスなどが常に入り込んでくる危険な場所であるため、全体の約7割の免疫細胞が存在していると言われていています。腸内環境を整える事で免疫力アップにつながりますが、ダイレクトに影響するのは毎日の食事内容です。多くの種類の食材をバランス良く摂取することが非常に大切になります。

また、現代人には自己免疫疾患やアレルギーなどの免疫の暴走が原因の疾患が急増していますが、その鍵となる免疫抑制細胞を生み出すのも腸内細菌の一つであるクロストリジウム菌が関係していると言われていています。毎日の食事は健康に欠かせない要素です。

2、睡眠

免疫細胞は副交感神経が積極的に働いている時に生成されます。副交感神経が最も働いている時は睡眠中なので、就寝時に免疫細胞は活性化され、また生成されているという事になります。睡眠時間が長くても質が悪ければ交感神経が優位な状態であるために免疫細胞は生成されません。

質の良い睡眠をとる事が重要です。睡眠時間を削ると風邪をひきやすくなったりするのはこのためです。

3、運動

適度な運動を行う事でエネルギーを消費し、体温が上昇し、身体各所で様々な代謝が行われます。

免疫細胞も刺激を受け活性化しますが、過剰な運動は逆に免疫細胞の働きを低下させます。

きつくない程度の体操や筋トレ、ストレッチなどがおすすめです。

免疫力を高めるための方法は様々ありますが、まずはこの3本柱が基本です。規則正しい生活を送り、病気に負けない健康的な身体づくりを目指しましょう！！



★受動喫煙について★

5月31日～6月6日は厚生労働省が定めた**禁煙週間**でした。

2020年東京オリンピックの開催に向け、健康増進法が改正されるなど喫煙者にとっては耳が痛い話題が多くなっていますね。

本学も今年度から学内全面禁煙になったということで、皆さんに受動喫煙について考えていただければと思います。まず、喫煙には次のような種類があります。

一次喫煙☞ 喫煙者本人がタバコの煙を吸い込むこと。吸いたいから吸う**能動喫煙**。

二次喫煙☞ 喫煙者が吐き出した煙（呼出煙）や、タバコの先端から出た煙（副流煙）を二次的に吸い込むこと。吸いたくないのに吸ってしまう、いわゆる**受動喫煙**。

フィルターを通さない分、同じ量の煙を吸う場合、喫煙者より多くの有害物質を吸い込んでしまうと言われる。

三次喫煙☞ 喫煙者の喫煙後の呼気や洋服、髪の毛、壁などに残留した有害物質を吸い込むこと。残留受動喫煙とも言う。一次喫煙や二次喫煙に比べて有害物質は少ないが、払拭が困難であるため慢性的に有害物質にさらされてしまう。

喫煙に関しては、20歳以上であれば法律で禁止されていない以上、どれだけ心身に健康被害が出ようと本人の自由であると言えるかもしれません。しかし、それは非喫煙者や子どもなど無関係な人を巻き込まない事が大前提であり、喫煙者の最低限のマナーであると言えます。

<受動喫煙を防ぐためには>

まず、タバコの煙はどの位まで届くのでしょうか？

諸説ありますが、風のない屋外で直径14メートル、複数の喫煙者が同時に喫煙する場合はこの直径が2～3倍になるという実験結果が出ています。ということは・・・屋外で受動喫煙を防ぎ喫煙する場合は、少なくとも非喫煙者が立ち入らないテニスコート2面分程度の敷地が必要という事になります。

また、屋外で喫煙するとどまらず、吸殻をポイ捨てする行為は完全なるマナー違反であり、マナーを守っている喫煙者の方にも迷惑をかける事になります。自室でも換気扇の下や、窓を開けての喫煙は、風に乗って煙が関係ない人の元に届き、ご近所トラブルで実際に損害賠償を支払った例もあるほどです。近年ではスモークハラスメントという言葉が生まれるほど、職場での受動喫煙に関しても世間で厳しい目が向けられています。今後、社会に出ていく学生の皆さんですから、喫煙マナーについて今一度考えてみてください。

<社会に出る前に禁煙したい！学生の方へ>

禁煙したいけど、なかなかできない・・・そんなあなた！！相談室で心理相談員の先生のカウンセリングを受けてみませんか？イライラする気持ちや、タバコがやめられない悩みなど聞いてもらう事で少し心が軽くなるかもしれません。毎週木曜日に相談員の先生がいらっしゃいますので、ぜひ相談室を訪問してみてください。

また、禁煙したいという気持ちが強い方には市内の保険診療で禁煙治療を行っている病院の紹介なども行います。簡単なニコチン依存度チェックなども行なえますので一度教学課までお越しください。

若い、今の内に禁煙をすれば写真のように健康的な正常な肺に戻る事は可能です。

禁煙をする事は受動喫煙を防ぐ最も確実な方法であり、受動喫煙を防ぐ事は、子どもや、疾患を持った人、非喫煙者の健康を守る事に直結します。

この機会にぜひ真剣に向き合っていただければ幸いです。



正常な肺

喫煙者の肺