

健康第一小

校長 浅賀俊也

早いものでもう師走、寒さがひとしお身にしみるところとなりました。いよいよ秩父夜祭りですね。

埼玉県は先月20日、県内がインフルエンザの流行期に入ったと発表しました。「マイコプラズマ肺炎」も依然として多い状況が続いているそうです。

さて、かぜやインフルエンザに罹ってしまうのは病原体のしわざですが、病原体に感染しても、発病するとは限りません。なぜなら私たちの体には異物の侵入を防

≡体の内側からのお願い≡



いだり、侵入した異物を除去するしくみがあるからです。防御機能には、体内に病原体を侵入させないようにする涙や咳やくしゃみなどといったしくみと、体内に侵入した異物を体から排除する「免疫」というしくみがあります。「免疫」には、病原体と戦う白血球たちがいます。白血球は『はたらく細胞（漫画・アニメ・映画）』にも登場するカッコいい存在ですね。

体調が悪くなると発熱することがありますが、それは体が防御するための反応です。体温を上げた方がウイルスや細菌の増殖が抑えられ、白血球の働きが強くなるなど、感染症と闘いやすくなるためです。これは人間がもっている自然治癒力で、とても大切なものなのです。

この免疫力を低下させてしまうものがストレスです。ストレスが溜まると、免疫力が低下してインフルエンザや風邪にかかりやすくなるそうです。ストレスで免疫力が低下する原因には、自律神経の乱れが大きく関係しています。自律神経には交感神経と副交感神経があり、2つのバランスが保たれることで免疫機能は正常に働きます。たとえば、「悲しい」「腹が立つ」などのストレスがかかると、交感神経が緊張し、副交感神経とのバランスが崩れます。これらの神経は、白血球などの体を病原体から守る免疫細胞の働きにかかわっているため、バランスが崩れることで免疫力が弱まるのです。

そこで、免疫力を低下させないためには、次のことが大切なのだそうです。

①適度に体を動かす ②お風呂でリラックスする ③良質な睡眠をとる ④よく笑う

冬を迎えるこの時期、皆様が健康第一で過ごせるよう、基本的な感染対策を徹底し、免疫力アップを心がけていただければと思います。

それでは、皆様、よいお年をお迎えください。1月8日に子供たちが元気な顔を見せてくれるのを楽しみにしています。