

今回は、免疫機能と腸内環境の関係についてです。

ドラッグユタカの薬剤師・登録販売者へご相談下さい。



今月のテーマは… 花粉症と乳酸菌

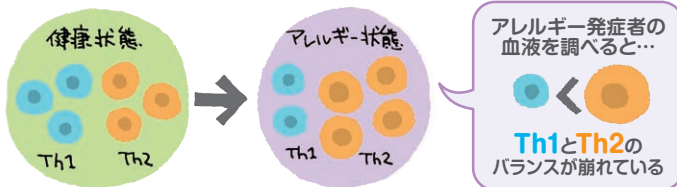
花粉症の原因

アレルギーの一種である花粉症は、異物（アレルゲン）に対する過剰な免疫反応と考えられます。くしゃみや鼻水などの症状が起きるのは、体内に侵入した異物である花粉が引き金となり、免疫細胞から粘膜の炎症を引き起こす物質が分泌されるためです。



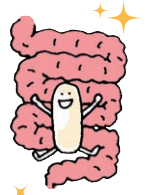
アレルギーと免疫

アレルギー症状が起きるのは、免疫細胞の一種である「ヘルパーT細胞」のバランスが崩れることを原因とする説が有力です。ヘルパーT細胞には**タイプ1(Th1)**と**タイプ2(Th2)**があり、両者が連動して免疫機能をコントロールしています。しかし、アレルギーを起こしやすい人ではこのバランスが崩れ、Th2がTh1に比べて過剰になっていることが多いです。



免疫と乳酸菌

ある種の乳酸菌には、Th1細胞を増加させる作用があることが分かってきました。その理由にははっきりと解明されていませんが、乳酸菌の構成成分が重要な免疫組織でもある腸に働きかけ、Th1細胞の増殖を促す因子の産生を高めるのではないかと推測されています。したがって、免疫組織でもある腸の環境を整えることが重要と考えられます。



腸内環境を改善

腸内環境を改善するためにまずは、消化の良い食事内容にすることです。タンパク質が消化不十分のまま吸収されてしまうと、過剰な免疫反応を誘導してしまいます。また、便秘はいわゆる悪玉菌の増殖を促し、さらに便秘が酷くなるという悪循環になるため、食物繊維を多く摂ることが大切です。ストレス、睡眠不足も便秘を助長するため、注意が必要です。

免疫力アップで花粉症克服???

「免疫力アップで花粉症克服」という言葉をよく耳にしますが、花粉症は過剰な免疫応答の結果引き起こされるため、間違った表現と考えられます。花粉症の克服には、やはり免疫バランスを正常に近づけることが重要です。



乳酸菌の補給法

全ての乳酸菌が一樣に効果があるというわけではないようです。また、乳製品中の乳酸菌のほとんどは胃酸で死んでしまいます。このため、**腸まで無事届く効率を高めた、カプセル状のもの**などを利用すると良いでしょう。



さわやかな毎日のために

免疫バランスを正常に近づけることが報告されている、KW乳酸菌サプリメントです。

ヤクルト
ノアレ 30カプセル入 1,980円

