Vol.141

院長　関の

Face to Face

2020年 3月 1日発行

免疫の仕組みは「防御」と「攻撃」の二段階です。今回は「防御」について解説します。「防御」とは主に粘膜免疫を指します。粘膜は上皮細胞に覆われた外胚葉由来の上皮層のことで、吸収と分泌に関わります。鼻孔、唇、耳、生殖器、肛門など、あちこちで肌とつながっています。粘膜免疫は異物が粘膜を介して進入するのを防ぎ、体外に出すことで感染を防ぎます。

新型コロナウィルスから身を守る

最後は自分の免疫力（2）

粘膜免疫で主体的に働くのが「ｉｇＡ抗体」です。これはウィルスや細菌にくっついて無力化させる働きをします。最初に外敵が進入しやすい涙腺、鼻汁、耳下腺、唾液などに多く存在します。そのため、空気の汚れや乾燥、粘膜を傷つける行為、例えば鼻をほじる、耳をほじる、タバコを吸う、大声を出すなどは抗体ができにくい環境を作るといえるでしょう。

マスク（特にガーゼ）で保湿することやこまめな水分補給、歯磨きやうがいは確実に身を守る術になると思います。抗体は腸管内にも多く分泌されますので乳酸菌や発酵食品、植物繊維を摂取することも引き続き重要です。

私の治療では末端を刺激して腸の動きをよくすることも目指しています。鍼灸治療においても刺激により腸がグルグル動き出すことはとても良い兆候と捕らえます。このような治療もプラスしながら粘膜を整えてコロナウィルスに備えましょう。

◇

関　修一（せきしゅういち）
健育会　東銀座整骨院・整体院・鍼灸院　院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの face to face は「患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘う」ことを願ってつけた

※毎月一日の発行です