



◆ 季節の手帖

温暖化が進んでいるためか、全国的に桜の開花が早まっています。最近では三月中旬に満開となり、四月には葉桜となってしまうことも。《桜の花に迎えられる新入生》ではなく、卒業生を送る花になっていく地方もあります。

それでも二十四節気の季節の分類は、春たけなわの四月は晩春、五月になれば初夏となり、気象の変化で変わるわけではありません。風薫る季節には、マスクも不要となり、新緑の香りをいっぱい吸い込めますように！

ところで、皆さまはどのようなときに季節を感じますか？ 店先に並んだ花々や、旬の食べ物、学校の行事などそれぞれあるかと思いますが、季節を知らせてくれるものに、ちよつと地味ですが「渡り鳥」があります。身近なものでは、葉桜になった頃、南国から渡ってくるツバメ。日本で生まれ育ったツバメですので、里帰りといえるかもしれませんね。また、町中ではあまり見られませんが、青葉の季節になると南方から日本に渡ってくるのが青葉木菟アオバズク。フクロウの仲間、日本で繁殖して秋に南に移動する渡り鳥です。青葉が茂る頃にやってくるのでこの名称がつけられたと言われています。

ツバメやアオバズクをはじめ、春から夏にかけて日本に渡ってくる鳥は「夏鳥」と区分されていますが、反対に秋から冬にかけて日本に渡り、春には日本より北方に移動して子育てをする鳥は「冬鳥」と呼ばれます。カルガモは一年中日本で見られますが、カルガモ以外のたいいていの鴨が冬鳥だそうです。遠方までの移動はしませんが、この時期、子ガモを引き連れたカルガモの引つ越し(?)を目にすると、季節が感じられます。



「ホッホウ ホッホウ戸」と二声聴こえたら、私。アオバズクです。

免疫細胞活性化大作戦

ウイルスと戦うには《防御こそ最大の攻撃》ってね。

全世界で猛威を振っている新型コロナウイルス。コロナというのは王冠(クラウン)を意味するラテン語で、王冠のの角(?)がついているように見えることから名前がつけました。治療薬が見つからないので、免疫力をアップして寄せ付けないようにいたしましょう。

免疫って？

「疫」とは病気のこと、免疫力は病気を免れる力のことをいいます。健康な状態を保つには、外敵の侵入により病気になったり、あるいは外敵が寄生しつづけないように、まずは自己の細胞と自分のものでない(非自己)細胞を見分けなければなりません。この見分ける仕組みが「免疫」です。

古来、人類は感染症と戦ってきました。流行病で多くの人々が亡くなっています。その多くの経験のな

かで、一度感染して助かった人は同じ疫病には罹らない、ということがわかってきました。エドワード・ジェンナーはこの経験から種痘法を開発しました。「免疫」をつけて疫病を防ぐことの始まりでした。

これ以降、多くのワクチンが開発されますが、一度ついた免疫がずっと継続されるのか、また免疫がつかなくなったり、効果が長く続かないことがあるのかが研究され、免疫のメカニズムが明らかになってきました。

免疫の標的は感染症ばかりではありません。自分の細胞が変化してで

きたがん細胞も非自己として認識されて免疫反応を起こしていることがわかっています。免疫力が落ちるとインフルエンザのような感染症ばかりでなく、がんなどのさまざまな病気に罹りやすくなるのです。

+ ワクチンってどんなもの？

感染症の予防に用いる医薬品をワクチンといいます。ワクチンは、病原体を無毒化あるいは弱毒化させて作ります。このワクチンを抗原として投与し、体内の病原体に対する抗体産生を促して、感染症に対する免疫を獲得します。



自然免疫と獲得免疫

免疫には自然免疫と獲得免疫があります。感染症の原因となる細菌やウイルスがからだの中に侵入した時、からだは自然に反応する最初の免疫が自然免疫。免疫細胞が反応し侵入者（抗原）に対して自分を守るもの（抗体）をつくり攻撃します。次に、同じ種類の侵入者（抗原）が再度体内に侵入してきた時、抗体として記憶されている免疫がすぐに反応します。これを獲得免疫といいます。

免疫反応はまず自然免疫、次に獲得免疫という2段階で働きます。免



疫は多くの免疫細胞が協調して働くことによって成り立ち、その仕組みはとても精巧です。

免疫力をアップする腸活

近年、腸の壁には免疫細胞が集中して、重要な働きをしていることがわかってきました。またこの免疫細胞は、腸での免疫に関与するだけでなく、血液によって体中に運ばれて病原菌やウイルスを攻撃します。免疫力を高めるためには、腸の環境を整えて、状態をよくすることが大切です。ヨーグルトなどの発酵食品をはじめ食物繊維やオリゴ糖などは腸内細菌叢を改善することでよく知られていますね。人によって腸内環境も免疫細胞の働きも異なりますので、免疫力アップに効果のある栄養素を意識して栄養バランスのとれた食事をすることがポイントです。

+免疫力アップに効果が高い食品

- ・きのこ
 - ・発酵食品
 - ・イワシやアジなどの青魚に多く含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸、蜂蜜（加工されていない純粋蜂蜜）
- その他、コーヒーや赤ワイン、果実などに含まれるポリフェノールも。

+免疫力をチェックしてみましょう

免疫力が下がっているときは、**口内炎や、口唇に潰瘍ができやすくなります。**免疫力が下がっているシグナルといえるでしょう。その他に全身に関して以下のようなことが起きやすくなります。

- 口内炎がよくできる
- 風邪をひきやすい
- アレルギーが生じやすくなった
- 下痢をしやすいく
- 肌荒れや吹き出物ができやすいく
- 傷が治りにくい
- 疲れやすい

+免疫細胞活性化大作戦の3つの肝

- ♥ バランスのとれた食事
- ♥ 良質な睡眠
- ♥ 楽しく笑うこと♪
(NK細胞が喜ぶんです!)

eatright * 【ハチミツは天然の栄養源】

ハチミツのヒミツ

ハチミツを語るうえで蜜蜂のことは欠かせません。1匹の働き蜂が一生かかって作るハチミツの量は、ティースプーン1杯くらいのわずかな量だそうです。免疫力のアップにも効果をもたらし、滋養に富んだハチミツですが、蜜蜂たちはどのようにハチミツを作っているのでしょうか。

蜜蜂は巣を作り集団で暮らしています。そこでは、通常1匹の女王蜂を中心に、春の繁殖期に生まれる雄蜂（成熟すると生殖のためだけに飛行に出かける）、働き蜂（生殖以外のすべての仕事を行う）がいます。働き蜂は35～45週間程度の生涯で、前半は巣の中での仕事を受け持ち、後半の1～2週間に、外に出て蜜や花粉を集めてくるのです。

蜜蜂たちの行動範囲は、巣箱から約2キロ。花々を巡って蜜を吸い、花粉も集めます。働き蜂が集めた花の蜜はまだハチミツではありません。巣へ持ち帰り、巣の中の働き蜂に口移しで渡します。渡された働き蜂は、体内の酵素で糖を果糖とブドウ糖に分解し、貯蔵する部屋へ運んで、羽で風を送って水分を蒸発させるのです。巣の中は30℃を超す高温の環境で、熟成されてハチミツが完成！できあがったハチミツは蜜ろうで蓋をされ、保存用の食料として貯蔵されます。働き蜂たちはいろんな工程で協力合ってハチミツを作っているのですね。

ハチミツの効能

日常の健康維持の他に、

- ◆ 体力の弱い方や高齢者の栄養補給
- ◆ スポーツ時の体力持久と疲労回復
- ◆ 速やかな脳へのエネルギー補給
- ◆ 保湿効果が高いので美容にも利用されています。



みんなが
待ってるから♪

info * 【原歯科より】

「笑顔」が免疫力をアップします。

原歯科の **キレイをサポートする**

男性にも
おススメ♪

Gott Dentistry's MENU

①デンタルリキッド

歯周病、ならびに誤嚥性肺炎の予防に効果の高いデンタルリキッドが開発されました。カテキンを成分としていますので、安心して使えて、口臭予防としても効果があります。

②ヘルシーホワイトニング

何度も通わなくてもよく、1、2回の施術で効果が実感できます。歯周病にも効果があり、口臭予防も同時に行えます。また、ホワイトニング後には歯と歯肉のトリートメントも行います。

③デンタルフェイシャルトリートメント

施術するのは、エステティシヤンの資格を有する原歯科のスタッフです。お口に関しても専門の正しい知識をもっていますので、安心して受けることができます。

♣ お口だけでなく全身の健康と美容に関心のある方は……

デンタル メディカル ビューティサロン **Lycka48Soleil** へ。
「自然な美しさ」「体内からの美しさ」「持続力のある美しさ」を重視したサロンです。

Tel : 052-242-4848 <https://lycka48s.com>

遠足の聴こえるだけで歩いている

退屈男

民主社会の大前提が移動の自由なら、遠足という名付けは、何ともありがたい。旅のはじまりは遠足だ。少年は遠足を重ねてオトナになる？（で、旅の名人を挙げるなら、やはり子規だろう。根岸の自邸の庭をオンブされて巡る小さな小さな旅…。）保育士さんの声に励まされ園児のひよこの行列はつつくつつく。

editor's note *

この時期、人混みを避けて歩ける範囲での大人の遠足…というのもよいかも。のんびりとね。