

看護大からこんにちは

今月号から県立看護大学の「看護大からこんにちは」がはじまります。健康等をテーマにアドバースしていただきます。ぜひ、ご覧ください。

感染を防ぐ体のしくみ

節電の夏、皆様いかがお過ごしですか。夏は食中毒の起こりやすい季節でもあります。細菌は35.0℃～37.0℃くらいの体温程度の環境で最も盛んに発育・増殖します。夏は暑い季節は食物中の菌が急速に増え、その結果、食物を腐りやすくしてしまいます。感染を防ぐには、環境を衛生的に整えることが重要ですが、それだけではありません。

私達人間の体に備わっている自然防御システムが働くようにすることもとても大事なことです。そこで、人の体に備わっている感染を防ぐためのしくみについていくつか述べてみたいと思います。

まず、抵抗力の一番大きなものは、免疫の力です。体の組織の中に病気を引き起こす細菌やウイルスが入ると、免疫細胞が

菌と戦い、病気にならないよう働きます。風邪を引いた時、熱が出ますね。熱はなぜ出るのでしょうか。

実は免疫の力が十分に発揮できるように体は熱を出して免疫細胞が良く働くように応援しているためです。ですから、熱はいたずらに下げれば良いというものでもありません。子どもが発熱すると親は心配になります。比較的元素で食欲もあるようななら免疫の力により自然によくなります。

高熱で元気がないような時は、お医者さんに診てもらいます。お年寄りなどは免疫の力が衰えて、発熱がないのに病気が進んでいることがありますので、熱だけで判断するのは危険です。

免疫の力以外に、皮膚や粘膜など体表面に備わった防御システムもあります。皮膚は体の内部に侵入しようとする細菌やウイルスにとつて難攻不落の城壁です。菌が健康な皮膚を突き破って侵入することは殆どできません。引っ掻いたり、傷などができると、すぐさま細菌が活

動を始めますので小さくても傷をつくらないことが大切です。また、体の内部と交通している出口の粘膜では、例えば、のどや気管支の壁に細菌やウイルスが付着して活動を始めるとそこに炎症を起こし、咳や痰が出ます。

これも自然に備わった防御システムのひとつで、体は局所的に熱を出して免疫力を高め、外界からの異物を分泌物といっしょに咳をして外に排除しようとするのです。

このように私達の体には、入り口で病気を引き起こさないような仕組みがいろいろと備わっていて、それらが発揮されるように生活することが大切だといえます。

新潟県立看護大学

教授 堀 良子

