

# 免疫老化

## ミトちゃんのお話

私たちのあらゆる細胞の中には、元気を作り出す“ミトちゃん”がいます。元気は外敵から身体を守るために必要なもので、ミトちゃんの力が弱くなると身体を守る力も弱くなります。元気の源の“ミトちゃん”を知って、外敵に負けない力を最大限に活かせるような身体作りをしましょう。

### ♥ミトちゃんって何者？♥

某放送局のアナウンサーでも、水戸市のマスコットキャラでもありません。ミトちゃんは私たちが生きて行くために必要なATPというエネルギー(日本語で“元気”)を作り出している小さな器官のミトコンドリアのことです。作り出された元気は身体中の細胞へ届けられます。元気を作ってくれるミトコンドリアに親しみを込めて、ここから「ミトちゃん!」と呼んでお話しを進めます。

ミトちゃんは、酸素を吸って元気を作り、活性酸素を吐き出します。活性酸素は強い酸化力で病原体を攻撃して私たちを守る一方で、私たちの細胞をも攻撃することがあります。でも心配ご無用、ミトちゃんはビタミンEや還元型コエンザイム Q10(キューテンと呼びます)などの抗酸化物質を操って、細胞が攻撃されることを防いでいます。キューテンはミトちゃんが元気を作る時に必要な栄養素でもあり、青魚や肉類、ブロッコリーなどの野菜に豊富に含まれます。

### ◆ミトちゃんと免疫老化の関係◆

ストレスや加齢によって元気が失われ、ミトちゃんはたくさんの元気を作ろうとして働き過ぎて元気を作る力が弱くなります。そして様々な細胞の元気が足りなくなる悪循環に陥り、疲れやすいなど様々な身体機能に影響が現れます。中でも免疫機能に影響が出るのが免疫老化です。ミトちゃん自身も活性酸素を作り出す力が弱くなっていますが、免疫細胞の元気がなくなると抗体を作る力も弱くなります。免疫細胞は抗体などを作って私たちを病原体から守っていますが、暴走して炎症を起こすことがあります。ミトちゃんは免疫細胞が暴走しないように監視しているので、ミトちゃんが弱ると免疫が暴走しやすくなります。こうして感染症に罹りやすくなり、重症化のリスクも高くなります。

### ◆ミトちゃんの元気が私たちの元気◆

疲れやすいな、疲れがとれないなと感じ始めたら、ミトちゃんが弱ってきたサインかも知れません。免疫機能に影響が出る前にミトちゃんをいたわってあげましょう。まずは元気が漏れないような頑丈な細胞を作るために、細胞の材料となるタンパク質を摂りましょう。また、ミトちゃんが元気を作るためにキューテンの他にもビタミンB群やミネラルも必要です。玄米はタンパク質やビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。青魚や肉と合わせて摂りましょう。野菜にはビタミン、ミネラルの他に食物繊維が含まれているので、栄養を腸から身体の中へ取り込むのをサポートしてくれます。ポリフェノールなどの抗酸化物質を含む果物などを摂ると、ミトちゃんの負担が軽くなります。

最近の研究で、運動することで筋肉細胞やミトちゃんの数が増えたり、ミトちゃんの力が強くなるのが分かってきました。軽いウォーキングなどの有酸素運動で、ミトちゃんにゆっくりと酸素を吸ってもらいましょう。激しい運動や睡眠不足はストレスにつながり、ミトちゃんの過重労働を招いてたくさんの活性酸素を吐き出されるので逆効果です。特に暑い夏はミトちゃんに負担が掛かる季節です。冷房を活用するなど、睡眠時間とともに質の良い睡眠を取るよう心掛けましょう。



免疫老化を防ぐ秘訣は、ミトちゃんの仲間を増やして強くして、元気をたくさん作ってもらうことです。そのためにバランスの取れた食事、有酸素運動、そして十分な睡眠でストレスを貯めない生活を続けましょう。

相談できるくすりやさん

## フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1

TEL 0883(79)2014