

最近、ヨーグルトが風邪・インフルエンザ予防に効果があると注目されています。
今日は乳製品、特にヨーグルトについての情報です。

先ず「免疫」についての情報からです。

免疫（系）とは「身体の外から入ってくるウイルスや病原細菌から身体を守るしくみ」です。
日本の国民を守る「自衛隊」みたいなものです。

免疫（系）は癌・脳梗塞やアレルギーにも関わりがあります。

免疫（系）のバランスが崩れて機能が低下すると体内で発生する癌細胞を抑え込むことができなくなったり、反対に過剰に反応するとアレルギーを引き起こします。

最近では免疫（系）のバランスの崩れで血管壁に炎症が起こり、それが脳梗塞につながるという説もあります。

1・免疫（系）に影響を与える三大要因

- a. 加齢 …免疫機能は子供時代は低く、20歳～30歳で最も高く、その後は下り坂。

加齢は誰にでも等しいことですが、加齢速度は人により異なります。
抗加齢（アンチエイジング）に有効なものとして白澤卓二氏のアドバイスは注目です。

- ・運動 …（筋力運動）
- ・栄養 …（加齢の過剰摂取は避ける）
- ・生きがい…（ときめき・社会参加）

- b. ストレス …免疫（系）と神経系は互いに関係が深い。

ストレスは身体に対する刺激です（喜怒哀楽から紫外線なども含まれます）
ストレスと無縁の生活はありませんが、環境によりストレスの度合いは異なります。

- c. 栄養不良…栄養不足で免疫機能が低下する。

栄養不良と免疫力低下の関係は人間を対象にした実験でも確認されています。
最近「栄養と免疫の関係は今までおそらくそうだろう」と考えられていたことが科学的に実証（検証）されるようになりました。

その一つにヨーグルト摂取は風邪・インフルエンザ対策に有効というデータが出てきました。

2・免疫（系）とヨーグルト

実験方法（無作為化比較対照試験）

山形県舟形町在住の70歳から80歳の57名と
佐賀県有田町在住の60歳以上の85名の健康な高齢の方々。

いずれも参加者を二グループ（介入群とコントロール群）に分けて
一方（介入群）にはヨーグルトを、他方（コントロール群）にはヨーグルトと同等の栄養を含む牛乳を
舟形町では8週間、有田町では12週間、毎日摂取してもらう。

実験の開始前後に血液検査で免疫（系）に関係が深いT細胞増殖能とNK細胞活性を測定。

実験結果

- ・T細胞増殖能…ヨーグルト・牛乳摂取により統計学的に有意に上昇。
- ・NK細胞活性…実験前に低かった人のグループは正常範囲に上昇。
- ・風邪…ヨーグルト摂取のグループの方が風邪をひくリスクが統計学上有機に低かった。
ヨーグルトを摂取したグループは鼻・喉・目の調子が良かった（統計学上有意）

インフルエンザ予防にマスクやうがいには大切ですが、免疫力が低下しては万全とは言えません。
ヨーグルトの摂取で風邪・インフルエンザになりにくくなることは検証されています。…次回に続く