

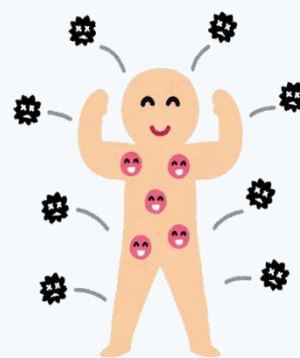


## 免疫力アップで

新型コロナウイルス・疫病を跳ね返そう!!

### 【免疫力とは】

免疫とは、体内で発生したガン細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し、撃退する自己防衛システムで、いくつもの免疫細胞が協調しあって働いています。人間の身体の中では毎日、がん細胞などの異物(身体に害をもたらす細胞)ができます。では、多くの人はなぜ発病しないのでしょうか?それは、さまざまな免疫細胞が連動し、ガンを死滅させるために働いているからです。もし、免疫というシステムが体から無くなれば、私達はすぐに何らかの病気にかかってしまいます。免疫システムは15歳までにできあがり、20歳を超えると免疫力は落ちていきます。



### 免疫力が下がると...



ウイルス・感染症など  
にかかりやすくなる



アレルギー症状(花粉症・アトピーなど)  
が生じやすくなる



肌が荒れる



下痢をしやすくなる



疲れやすくなる

**【注意】**これらの症状が出ている時は、免疫力が下がっている可能性があります。

**免疫力アップの方法** 次号に続く→