

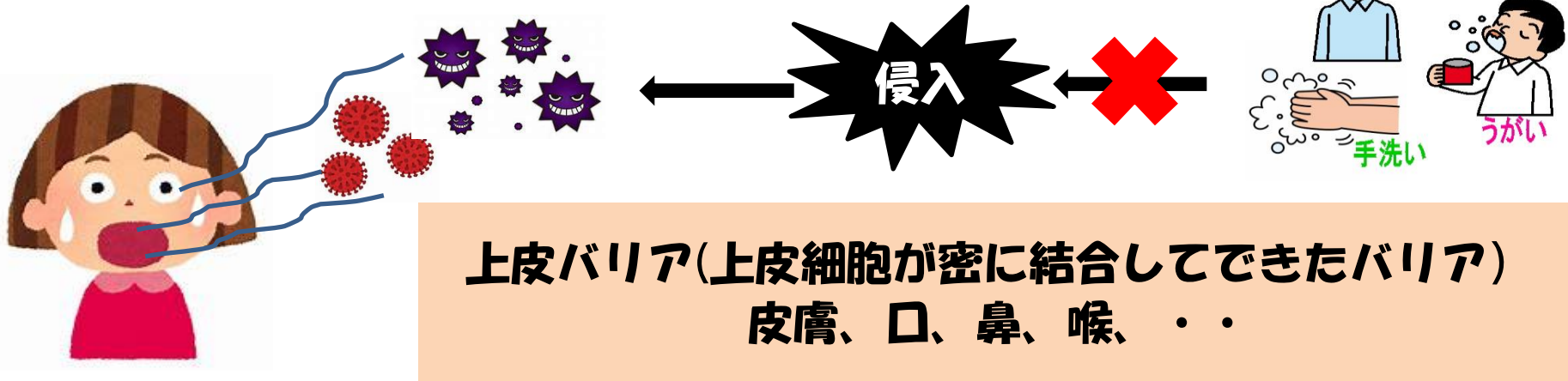
# 体に侵入する病原体(ウイルス、細菌等)に抵抗するメカニズム

新型コロナウイルスの感染の広がりですぐ不安な毎日ですが、過去の歴史の中でも感染症の大流行に幾度もさらされながら、人類が滅亡することなく生きのこれたのは、感染症から体を守る仕組みが備わっているからです。体を病原体から守る働きを【免疫】と言います。免疫力を落とさないためにも、今、できることを1人1人が実践していくことが大切です。又、ウイルスは人の体でしか増殖できない。ウイルス自身が弱らないうちに次の人の体に入ることによって生き残ります。だから、今不要不急の外出を自粛する事が重要な時期なのです。



## ① 二重防衛網で感染を防止する免疫の仲間たち

### 1ラウンド (生まれながらに持っている自然免疫の出動)



### パトロール中の白血球が病原体を食べて死滅



### 2ラウンド開始 適応免疫出動 (生まれてから獲得していく免疫)

- ・初めて出会ったウイルスを忘れない! ウイルスにあった抗体を作る
- ・感染した細胞を傷害したり抗体で攻撃する

## ② 免疫細胞が元気に働くためには、栄養が必要です。栄養だけでなくストレスを抱えない、生活リズムを整える等の環境整備も大切です。

参考文献  
血液免疫の辞典  
感染症(井上栄著)