

免疫機能のレベルは高めに保つほうが安心

毎日を快適に過ごすために 自分の**免疫力**を知る方法

2021年9月10日発売

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、廣川勝彦 著『毎日を快適に過ごすために 自分の免疫力を知る方法』を2021年9月10日(金)に刊行いたします。

免疫機能のレベルには個人差がある

2色刷! イラストでわかりやすく解説しています!

免疫機能の重要性は知っていても、ご自分の免疫機能のレベルがどの程度なのかを知らない人が大半。本書では、免疫の仕組みについて概説するとともに、その免疫機能のレベルを測定する方法を紹介。自分の免疫機能レベルを知って毎日の生活に役立て、自信をもって、より健康的で快適な日々を送りましょう。

毎日を快適に過ごすために

タイトル:自分の免疫力を知る方法

ページ数:215ページ 著者:廣川勝彦

価格:1,540円(10%税込) 発売日:2021年9月10日

ISBN:978-4-86667-301-1

【目次】

第1章●免疫は感染症にどのように働くのか

第2章●ストレスの影響は個人差が大きい

第3章●自分に合った正しい食生活をおくる

第4章●免疫力向上の知恵を身につける

第5章●免疫力を測定する

巻末資料●自分の免疫力をもう少し知りたい方へ



【著者プロフィール】

廣川勝彦(ひろかわ・かついく)

東京医科歯科大学名誉教授

1964 年、東京医科歯科大学医学部卒業、病理学を専攻。

1972~1974 年、アメリカ国立衛生研究所(NIH)に留学。

1981~1994年、東京都老人総合研究所(現・東京都健康長寿医療センター)免疫病理部長。

1994年、東京医科歯科大学医学部病理学教授就任、退任するまでの間、医学部長、副学長を併任。

・東京医科歯科大学名誉教授(2005年~)

・新渡戸記念中野総合病院病理診断科部長(2005年~)

・株式会社健康ライフサイエンス代表取締役(2006年~)



免疫力セルフチェック表

下記の項目を読み、当てはまれば「はい（1点）」を、そうでなければ「いいえ（0点）」をチェックしてください。どちらでもないと思った場合は、「いいえ」にしてください。

①食事に関して

②嗜好に関して

③睡眠に関して

④身体トラブルに関して

⑤

1 おいしくご飯が食べられる。

2 食事は毎日ほぼ3食とっている。

3 食事は栄養のバランスを考えている。

4 肉と魚のどちらも食べる。

5 塩分は薄めにしている。

6 腹八分目にしている。

7 野菜をとるようにしている。

8 動物脂肪はとり過ぎないようにしている。

9 寝る前は食べない。

10 アルコールは飲まない。

11 アルコールは缶ビールで2本、ワインでグラス2杯、日本酒で2合、焼酎かウイスキーの水割り2杯以内に、混ぜない。

12 タバコは吸わない。

13 朝の目覚めはすっきりとし、前日の疲れは残っていない。

14 夜は12時前に寝るようにしている。

15 睡眠はほぼ十分になっている。

16 疲労が重なっても、土日に休めば回復する。

17 肩こり、腰痛で困ることは少ない。

18 風邪をひくことは少ない。

19 胃腸に痛みを感じることは少ない。

20 口内炎を起こすことは少ない。

21 便秘には問題ない。

22 できるだけ階段を使うようにしている。

23 エスカレーターでも歩く。

24 歩く時は速めにしている。

25 歩くのは苦にならない。

26 電車で立っているのは苦にならない。

27 万歩計を持っている。

28 急ぐときは走るが苦にならない。

29 決まってるスポーツや身体を動かす趣味がある。

30 悩みや心配事は少ないほうである。

31 一つのことにとこだわらない、くよくよしないほうである。

32 家族や友人と話すのが好きである。

33 愚痴を言う相手がいる。

34 日頃している仕事にほぼ満足している。

35 将来に希望がある。

36 社会・他人の役に立っていると思う。

37 仕事に関係のない趣味を持っている。

38 仕事以外の普段の行動は大体自分中心である。

39 BMIは25以下、18.5以上である。
BMI=体重(Kg)÷{(身長(m))²}

40 次のいずれの病気ににもかかったことがない。
糖尿病、肝臓病、腎臓病、動脈硬化症、高血圧、
高脂血症、がん、心臓病、自己免疫病、うつ病

⑥運動習慣に

⑦二つ、気分

⑧体型に

⑨既往症に

合計

合計：「はい」が24項目以下の場合、免疫力が低下している可能性が大きいので、免疫力を測定することをお勧めします。また、「いいえ」の項目の内容を見て、改善が可能なものについては、努力して改善することをお勧めします。

1-9 = 食事に関すること

10-12 = 嗜好に関すること

13-15 = 睡眠に関すること

16-21 = 身体のマインドフルネスに関すること

22-29 = 運動習慣に関すること

30-38 = こころ、気分に関すること

39 = 体型に関すること

40 = 既往症に関すること

感染症に対する免疫機能のレベルは誰でもわかるように測定できる

※本書より一部抜粋要約

免疫力を定量的に評価する

血液中のリンパ球を用いて各種細胞の数や反応性などを測定し、各種測定値を統計的に処理し、免疫力を**免疫カスコア**と**免疫カグレード**として定量的に評価する。

リンパ球（T細胞、B細胞、NK細胞）について、各種細胞の数、異なる細胞の比率、培養下でのT細胞の増殖能などを測定する
※詳しくは212～215ページをご覧ください

3000例の基礎データを基に、各測定値に3段階：高値（3）、中値（2）、低値（1）のスコアをつける。すべての測定項目のスコアの合計を**免疫カスコア**とする

測定値のスコア化	免疫カスコアの合計	免疫カグレード
① 2	19	V (24) : 十分高い
② 3		IV (21-23) : 安全圏
③ 2		III (17-20) : 要観察圏
④ 3		II (13-16) : 要注意圏
⑤ 2		I (8-9) : 危険圏
⑥ 3		
⑦ 2		
⑧ 2		

(177ページ参照)

免疫力をよりわかりやすくするために

免疫カ年齢と**Tリンパ球年齢**を算定する

免疫カ年齢はT細胞増殖係数から算定する。
Tリンパ球年齢はCD8+CD28+T細胞数から算定する。
それらを自分の年齢と比べて免疫カレベルを判断する。

CD8+CD28+T細胞数とT細胞増殖係数(TCPI)は相関程度が高い

(183ページ参照)

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣（フルガキ）TEL：03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階