

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日発刊

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、廣川勝昱 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一つの方法を紹介。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:廣川勝昱

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】



廣川勝昱(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

① 食事に関して

② 関嗜好に関して

③ 関睡眠に関して

④ 関してトラブルに

⑤

1 おいしくご飯が食べられる。	はい	いいえ
2 食事は毎日ほぼ3食とっている。	はい	いいえ
3 食事は栄養のバランスを考えている。	はい	いいえ
4 肉と魚のどちらも食べる。	はい	いいえ
5 塩分は薄めにしている。	はい	いいえ
6 腹八分目をしている。	はい	いいえ
7 野菜をとるようにしている。	はい	いいえ
8 動物脂肪はとり過ぎないようにしている。	はい	いいえ
9 寝る前は食べない。	はい	いいえ
10 アルコールは飲まない。	はい	いいえ
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杯以内にし、混ぜない。	はい	いいえ
12 タバコは吸わない。	はい	いいえ
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。	はい	いいえ
14 夜は12時前に寝るようにしている。	はい	いいえ
15 睡眠はほぼ十分にとっている。	はい	いいえ
16 疲労が重なっても、土日に休めば回復する。	はい	いいえ
17 肩こり、腰痛で困ることは少ない。	はい	いいえ
18 風邪をひくことは少ない。	はい	いいえ
19 胃腸に痛みを感じることは少ない。	はい	いいえ
20 口内炎を起こすことは少ない。	はい	いいえ
21 便通には問題ない。	はい	いいえ
22 できるだけ階段を使うようにしている。	はい	いいえ
23 エスカレーターでも歩く。	はい	いいえ
24 歩く時は速めにしている。	はい	いいえ

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。

25 歩くのは苦にならない。	はい	いいえ
26 電車で立っているのは苦にならない。	はい	いいえ
27 万歩計を持っている。	はい	いいえ
28 急ぐときは走るが苦にならない。	はい	いいえ
29 決まってやるスポーツや身体を動かす趣味がある。	はい	いいえ
30 懊みや心配事は少ないほうである。	はい	いいえ
31 一つのことにつこだわらない、くよくよしないほうである。	はい	いいえ
32 家族や友人と話をするのが好きである。	はい	いいえ
33 傾聴を言う相手がいる。	はい	いいえ
34 日頃している仕事にはほぼ満足している。	はい	いいえ
35 将来に希望がある。	はい	いいえ
36 社会・他人の役に立っていると思う。	はい	いいえ
37 仕事に関係のない趣味を持っている。	はい	いいえ
38 仕事以外の普段の行動は大体自分中心である。	はい	いいえ
39 BMIは25以下、18.5以上である。 BMI=体重(Kg) ÷ {(身長(m) × 身長(m))}	はい	いいえ
40 次のいずれの病気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	はい	いいえ

合計

合計：「はい」が24項目以下の場合は、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 =身体のマイナートラブルに関すること
- 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

リンパ球について
測定する免疫力を「免疫力スコア」として
定量的に評価する

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類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、免疫力を免疫力スコアと免疫力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力スコアとする

測定項目	測定値のスコア化	免疫力スコアの合計	免疫力グレード
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	3		I (8-9) :危険圏
⑥	2		
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

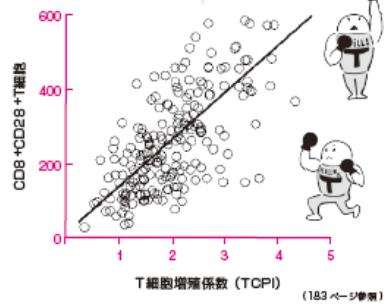
免疫力年齢とTリンパ球年齢を算定する



免疫力年齢は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力のレベルを判断する。

CD8+CD28+T細胞数とT細胞増殖係数(TCPI)は相関程度が高い



「免疫力年齢」と「Tリンパ球年齢」を算定する

「検査(評価)機関のデータをもとに判断