

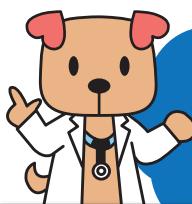
うつる病気「感染症」について知ろう！

～その2 感染症にかかりにくいからだを作る～

※感染症…病原体がからだに入り、からだの中で増えることによって発症する病気のこと
※病原体…病気のもと（ウイルスや細菌など）のこと

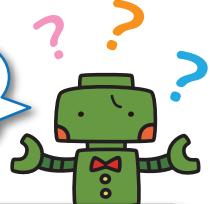
監修 千葉県医師会 広報・ホームページ委員会

前号では、病原体がどうやって人間のからだに入ってくるのかを知ることができます。今号では、感染しにくいからだを作るための方法を学びましょう！



人間のからだに病原体が入っても、
全員が病気になるとは限りません。
それはなぜか知っていますか？

全員が病気になるわけ
じゃないの？？
なんで！？



じつ 実は、病原体がからだに入ってきてても、
からだの中で増えなければ、病気にはなりにくいということがわかっています。



からだの中で病原体が増えることを防いでいるのは、
病原体とたたかう2種類の「免疫」のおかげです！



自然免疫

生まれつきからだに備わっているもので、病原体がからだに入ってきたら、まずははじめにたたかってくれる仕組みのことを自然免疫といいます。

(主な自然免疫)
NK細胞、マクロファージなど

ぼくたち
一緒にたたかうよ！



獲得免疫

一度からだに入ったことがある病原体を記憶していて、すぐにたたかい、対処してくれるからだの仕組みのことを「獲得免疫」といいます。また、自然免疫で防ぎきれなかった病原体とたたかいます。

(主な獲得免疫)
キラーT細胞、ヘルパーT細胞、B細胞など





この2つの免疫の仕組みでも対応できずに
病原体の数が増えはじめると、
からだにいろいろな症状が出てきます。



「すべての病原体をやっつけることができる免疫」は、今のところありません。
しかし、効果的といわれていることをやっておくことはとても大切だと思います。

自分の免疫を強化して、感染症にかかりにくいからだを作つておきましょう！



1~4ができるようになるべく努力しましょう。また、獲得免疫を働かせるためにも、ワクチンがある病気についても、ワクチンを打つて、感染症にかかりにくいからだを作りましょう！



1 良質な睡眠

寝ている間にからだをメンテナンスする物質が出たり、自然免疫の細胞群が活性化するよ！



2 適度な運動

適度な運動で全身の血流・筋肉アップで代謝をあげてね！



3 バランスのとれた食事

主食（ごはん、パン、麺類）、副菜（野菜類、いも類、きのこ類、海藻類）、主菜（肉類、魚類、卵、大豆製品）、乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）、果物（りんご、みかん）をバランスよく食べてね！

※（ ）は食品の一例です。

【主に含まれる栄養素】

- 主食：炭水化物
- 副菜：ビタミン・食物繊維
- 主菜：たんぱく質・脂質・鉄
- 乳製品：カルシウム・たんぱく質
- 果物：ビタミン・カリウム



参考：農林水産省 / 小学生・中学生向け食事バランスガイド実用事例集

4 ワクチンがある病気はワクチンを打つ

ワクチンを打つことで、病気に感染しにくくしたり重症化を予防するよ！



(ワクチンがある病気：インフルエンザ・ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がんなど）・ロタウイルス感染症（胃腸炎・麻疹・風疹など）
※HPV感染症と呼ばれることがある

予防接種ってよく聞くけど、ワクチンを打つて免疫をつけることなんだね～

