康 点 を底 れる存在

口

(1)

vol.

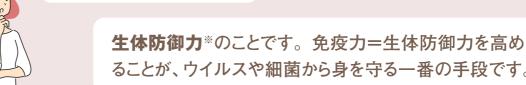
2020 April

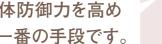
Text: Yuki Nakajima (ORTHO co. Yusuke Ogino (JELLYFISH) Photo: TONY TANIUCH Design : Eiichi Endo (JELLYFISH)

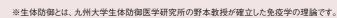


今回は番外編として 皆様の関心が高い 免疫力に関する 疑問にお答えします。

免疫力とは何でしょうか?





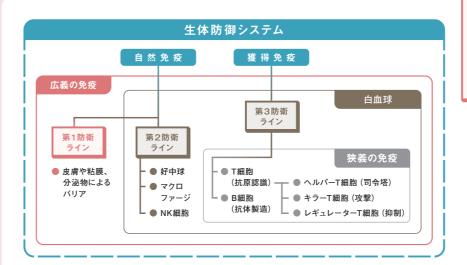


免疫とは、一言で言えば、「はしかに一度罹ったら、二度は罹らない」という「二度なし現象」のことを指します。しかし、この はしかの例が示しているのは、狭い意味での免疫(獲得免疫)のこと。 免疫にはより広い意味があり、広義の免疫のことを 「生体防御」と呼びます。人間を含む哺乳類は「生体防御」という力・仕組みを生まれ持っており、健康的な日常生活を送る ためには、この「生体防御力」=「免疫力」を高めることが何よりも大切です。

生体防御と3つの防衛ライン

私たちが普段意識せずに吸っている空気や口にしている食べ物には、無数の細菌やウイルスが含まれてお り、絶えず体内に侵入してきます。それでも人間が健康でいられるのは、人間に限らず全ての生物が備え持 つ「生体防御力」が働くことで外来の異物から体を守ってくれるから。「生体防御」は、細菌やウイルス、毒 素など外から体内に侵入してくる様々な外敵を排除する仕組みや、体内の老廃物などの不要な成分を排便 を通して処理し、日常の健康を守る仕組みのことを指しており、大きく3つの防衛ラインで構成されています。





第1防衛ライン

皮膚や喉・腸管などの粘膜上において、菌やウイル スの体内(血液)への侵入を防ぐ初期防衛のバリア です。日常生活における第1防衛ラインの身近な防御 反応は、咳や鼻水、下痢などが代表的な例です。

第2防衛ライン

様々なバリア機能を持つ第1防衛ラインのバリアを破 り、体内(血液)へ侵入してきた菌やウイルスを侵入さ れた組織の局所にて迎え撃つ白血球たち(好中球、マ クロファージ、NK細胞など)の働きが、第2防衛ライン です。風邪の引き始め時に悪寒や微熱を感じるのは、 好中球たちが菌やウイルスを食べて消化するなど、菌 やウイルスと戦っている外的反応によるものです。

第3防衛ライン

第3防衛ラインのバリアは、第2防衛ライ ンで防ぎ切れず、菌やウイルスが血中に 入り体中に広がった段階で働き始めま す。この第3防衛ラインが、狭い意味での 免疫(獲得免疫)である「ヘルパーT細 れらの免疫細胞が特定の菌やウイルスを 認識し、指令や情報を発して、特異的に 結合する抗体を作ります。インフルエンザ などの高熱で寒気を感じたり、身体の 節々に痛みの症状が現れるのは、第3防 衛ラインの免疫細胞が総動員で戦ってい る外的反応によるものです。



どの防衛ラインが 重要ですか?

第1防衛ラインが最も重要です。日頃から第1防衛ライ ンを意識しましょう。特にポイントになるのは「腸」です。



皮膚や鼻、喉や腸管などの第1防衛ラインを語る上で最も重要な役割を 担っているのは、腸管の「腸」です。腸は大切な栄養素を吸収するという役 割の他に、不要になった成分や病原菌、ウイルスを排除する役割も持って おり、第1防衛ラインの主役と言える存在です。人間の体内で働いている 免疫細胞の7割が「腸」に集中しており、異物が腸壁の体外から体内(血 液) へ侵入しないように、私たちの全身を様々な病気から守る 「免疫力」 をコ

ントロールしています。

健康な人が風邪を引かないのは、体にウイルスが侵入しなかった訳ではなく、 侵入してきたウイルスが第1防衛ラインの初期防衛段階で駆逐され、何の自 覚症状もなく撃退できたということです。人間が健康な状態でいるためにも 第1防衛ラインの初期防衛力を高めることが非常に重要であり、特に腸の 状態を常に良い状態にすることが望ましいとされています。

※腸の状態を良くするために排便が大切な理由はバックナンバーのvol.4を参考にしてください。

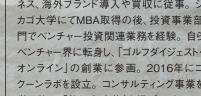
やウイルスの侵入を防ぐからです。それに対してアイムプロテインは、主に腸内環境の初期バリアの 生体防御力を高め、侵入してきた細菌やウイルスを駆逐するのに有効です。



いのちの科学をやさしく人に

私たちオルトは健康食品開発のエキスパートとして、会報誌「Experience」を通じて健康に役立つ情報をお届けします。

発行元: オルト株式会社 住所: 東京都渋谷区渋谷1-19-5 渋谷美竹ビル 3F URL: https://www.ortho-corp.jp お問い合わせ 電話: 0120-444-110 メール: info@orthobios.com 発行日: 2020年4月28日



ネス、海外ブランド導入や買収に従事。シ カゴ大学にてMBA取得の後、投資事業部 門でベンチャー投資関連業務を経験。自ら クーンラボを設立。コンサルティング事業を

| 1963年生まれ。三井物産でアパレルビジ

コクーンラボ株式会社 代表取締役

金田武朗氏

Takero Kaneda

ベンチャー界に転身し、「ゴルフダイジェスト・ オンライン」の創業に参画。2016年にコ 営む傍ら、「休み方改革」を掲げるバカンス 研究所も運営する。



仕事に対 て前向きに取り組めて

イムプロテ インが身体の弱点を補つ

る考え方について語って頂きまし

コクーンラボの代表取締役としてコンサルティング

ダイジェスト・オンライン」の創設に携わるなど、ビ。今回のゲストは、三井物産で様々なビジネスを経

バカンス (長期休暇) 普及にも取り組むなど、精力的

武朗氏 金田 Takero Kaneda アイムプロテインの愛飲者に健康の秘訣を伺うこのコー るコク 等の事業を営む傍ら、「バカンス研究所」を設立して日本での ジネスの世界で長年にわたって活躍する金田武朗氏。現在は 験した後、日本最大級のゴルフポータルサイトである「ゴルフ に活動する金田氏に、アイムプロテインの魅力や健康に対す

る「休み方改革」について少しお話りの前に、金田さんが取り組まれて かれる読者の方も多いと思いますのう視点が非常にユニークで興味を惹 聞かせて頂けますか? の活動にも取り組まれているとか 期休暇)を普及させる[休み方改革] 究所」を運営して、日本にバ 等の事業を行う一方で、「バカンス研 で、アイムプロテインに関す 働き方改革は今大き 金田さんはご自身が代表を -マですが、「休み方改革」とい ーンラボでコンサルティ な注目を集めて るお話を お話を 務め

「有給」といった上辺の制度の話にな そこで行われている議論は、「時短」や しズレていると思っていて。 求められているテーマになり 毎月のお給料が決して高くない 私はこの議論は少

> せんし、結局、「生き方」とし 働き方が変わったとして と「休み方(遊び方)」の先に「生 ろマイナスになってしま (生活の質)が高まるわけで ても困惑す 会社から突然「有休を取れ ませんし、「有給」に関して まっては幸福度が高まるこ 中で「時短」と では、「休み方(遊び方)」を含めた「生 かと思う 方」の研究を 上辺の制度だけ取 る 人が多いの お給料自体

> > ゴルフダイジェスト・オンライン

ゴルフに関わるサービスを総合

的に展開する日本最大級のゴ

ルフポータルサイト。金田氏

は、COOとしてサイトの創設に

携わり、東証マザーズ上場を

実現させるなど、成功の礎を築

いた。

そうなのですが、私が追求 流の働き方・休み方を取り カンスを充実させませんか しているバ しているバ

コクーンラボ

金田氏が2016年に設立し

た企業。金田氏の豊富な実

務経験を活かして、戦略コン

サルティングや事業開発支

援、経営支援など、企業が

のサポートを行っている。

「次の一手」を創り出すため

があると考えていて、バカンス研究所 「バカンス研究所」と聞く んですね。私は「働き方」 が現実だか が現実だか が現実だか してはむし ではありま のではな 入れて

COCOONLABO

りを持ち、自分のことを客観視する時義な時間や経験を増やして心にゆと 康を含めたQOLの向上、更には仕事 ということは非常に重要で、それが健 「バカンスによって心にゆとりを持つ」 間を作って頂くことです。中でも、 に過ぎません。重要なのは、長期休暇 れによって、家族や個人にとって 方」を追求するための手段のひとつカンスは、あくまでも「より良い生 ンスというのは、人生におけ の象徴」としてのバカンスです。 るゆ

始めたきっかけも、やはり健康を意識 金田さんがアイムプロテインを飲み うございました。お話の中で「健康」 非常に興味深い として出ても

自分の健康への意識を変えることでター」のスピードが早くなっていく分、 前向きで元気です。そして、元気でいいことに挑戦している方は、生き方が げていく必要があります。その努力 体が衰えていく「降りのエスカレー 遣っている人と遣っていな していかないと、落ちて 周りを見渡してみても、健康に気 えたり、摂取する 健康にとて 万の差を歴然と感じます。新し ーを登るスピー -ニングを-いく一方で い人の、 お 酒

疲れがあっても 私自身、若い時はちょっとした不調

からの勧め。その友人はア んな時でしたね。飲み始めたきっか インの存在を知ったのは、ちょうどそ いなと思っていました。 つ隠せない部分や健康の欠点が増 がすごく良いと。 1年以上飲んでいて、身体の 思いました。 それを聞い アイムプロテ

9か月経つと伺いましたが、お身体に はどのような変化があり アイムプロテインを飲み始めて

免疫力が付いたからでしょうか、ラ を飲んでいる9か月間で基礎体力や に変わりました。アイムプロ プロテインを飲み始めてから明らか ターンなんですね。それが、アイムが出るというのがほぼお決まりのパ やられて咳が出始め、最終的には熱 の喉は乾燥に弱く、 重症だと寝込むのが通例でした。私 節の変わり目に2回ほど風邪を ていないのに、熱はもちろん、喉の痛 ルや食生活は大き 秋から冬にかけての季 回喉の粘膜が

化するのですが、症状が軽くなり、 いる時に、花粉の黄色い突風が吹いた また、毎年必ず花粉症が一度は重症 山間部のゴルフ場でゴルフ が出なかったです がに症状が出ま したが

ことは、金田さんのお仕事にも良い影 ムプロテインを飲んでい

健康を意識するきつかけになっている

アイムプロテインを毎朝飲むことが

できた仕事があったかも知れませんればの話ですが、その期間で本来なら た可能性だってある訳です 要因が合わさると、36日のうち30日以 症等の更なるパフォ 営業日は仕事の生産性が落ちて 2回風邪を引いた場合、36日のうち 由に身動きが取れないとす し、そこから大きな仕事が生まれてい 上は、仕事の生産性が低下 非常に良い影響を うことになりますよね。たら いたら51 -マンス低下 ると、年 日間は ムプロテインを飲むことが ために大切だと思っているこれからも前向きに仕事を 一日の始まりにアイ

を飲んでいるから絶対安心という訳ですね。もちろん、アイムプロテインとって非常に大きな価値があること めの鍵を握っているのは免疫力だとと再認識できましたし、健康でいるた に出会えたことで、ビジネスの生産 減り、仕事に対してより前向きに取り よるパフォーマンス低下への不安が飲んでいるおかげで風邪や花粉症に には健康に対する自己管理が大切だ 組めるようになっていることは、私に ませんが、アイ えると、アイムプロテインを ムプロテイ

方へのメッセージをお願いします 最後に、会報誌を読ま れてい みすら感じなくなったんです

ミングを、「朝」と決めています。 私はアイムプロテインを飲むタイ

まを意識しよう」という気づきになるからです。アイムプロテインを飲むことが、少しでも健康が上向きになるるような行動を取るきっかけになるようなで動を取るきっかけになるようなである。 慣になりました。これまで かったのですが、自分の身体 品を毎日継続して摂取した経験はな 私は日頃から、自分の健康の欠点を げし、その平均点を上げ ムプロテイ き自然と習 ることが、 に同じ食 せんが、最近飲み始めた方にぐに劇的な変化がある訳で、 健康食品を利用される方はしている」と効果に気づくは に関しては、日々継続して飲み が、やはり健康というものは 先の効果を期待してしまい にはいきません。アイムプ 半年間は継続して飲んでみ いれば、効果や身体への良 で、飲用前と比べた時に、「こ せん。健康食品なので飲み あれが楽になっている」「こ お勧めしたいです いただければと思います。 必ずついてきます。 ね。そ かん かる ことを かる ことを が続いて を です。 を です。 を です。 を です。 を です。 バカンス研究所 金田氏が三井物産時代に交流 したフランス人やイタリア人の長 期休暇の取り方に感銘を受け、 バカンス研究 日本に欧米流の働き方・休み方 を広めるために設立した研究所。 日本人の「休み方改革」を推進 する活動に取り組む。