

平均点を上げてくれる存在。  
健康の欠点を底上げし、  
アイムプロテインは、



コクーンラボ株式会社 代表取締役

金田 武朗 氏

Takero Kaneda

1963年生まれ。三井物産でアパレルビジネス、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年にコクーンラボを設立。コンサルティング事業を営む傍ら、「休み方改革」を掲げるバカンス研究所も運営する。

# Experience

vol. 6

2020  
April

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



## 免疫プロテイン Q&A

### 番外編

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？



生体防御力\*のことで。免疫力=生体防御力を高めることが、ウイルスや細菌から身を守る一番の手段です。

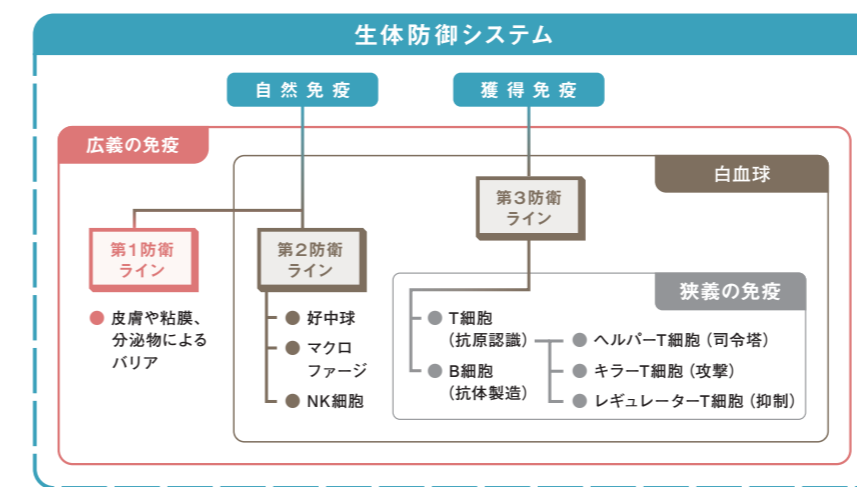
\*生体防御とは、九州大学生体防御医学研究所の野本教授が確立した免疫学の理論です。

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入っている食べ物には、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細胞」「キラーT細胞」「B細胞」などです。こ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あるためにも第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。

うがい・手洗いが風邪などの予防に有効とされる理由は、口腔粘膜や皮膚の初期バリアを強化し、細菌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

