免疫力とは

免疫とは体内で発生したガン細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し撃退する自己防衛システムのこと。免疫の仕組みは実に精巧にできており、いくつもの免疫細胞が協調しあって働いています。" "人間の身体の中では毎日、がん細胞などの異物（身体に害をもたらす細胞）ができます。 では多くの人はなぜ、発病しないのでしょうか？ それはさまざまな免疫細胞が連動し、ガンを死滅させるために働いているからです。もし、免疫というシステムが体から無くなったとしたら、私たちはすぐに何らかの病気にかかってしまうのです。" 免疫システムは 15 歳までに出来上がります。20 歳を超えると、免疫力は落ちていきます。

免疫力が下がると

■ウィルス・感染症などにかかりやすくなる

■肌が荒れる

■アレルギー症状（花粉症・アトピーなど）が生じやすくなる

■下痢をしやすくなる

■疲れやすくなる