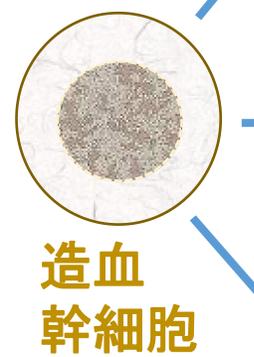


生活習慣と疾患

<作成: stnv基礎医学研究室>



造血幹細胞

くつろぐ
休む

戦う／闘う

疲れる

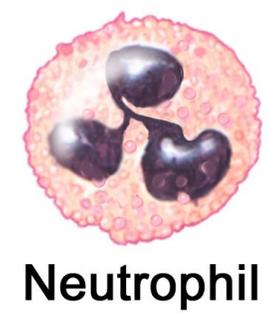


(出典: iStock)

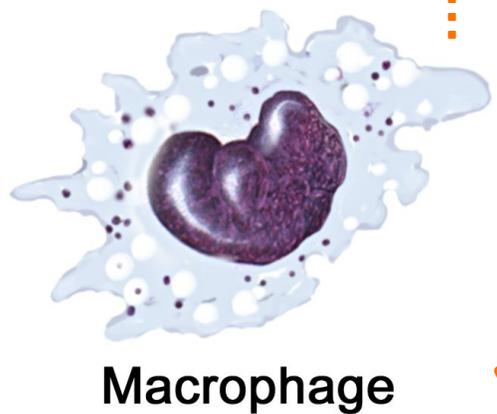
体内の異物を封じ込めるためにリンパ球が増加



怪我し易いため、細菌感染に備えて顆粒球が増加



残骸の掃除をするためにマクロファージが増加



(図の出典: National Cancer Institute)

毎日の流れとして重要であるが…

どこかの段階が過剰になると、それによって血球成分(白血球)の比率が理想から外れることになる。

休み過ぎると…

いわゆる“免疫力”は全体として高まることになるが、リンパ球が増え過ぎることになって、自己免疫疾患やアレルギー性疾患のリスクが高まったり、炎症による症状が激しくなったりする。

頑張りが続くと…

外傷による細菌感染に対しては防御力が高まるが、化膿性の炎症が強まったり、顆粒球の増え過ぎはリンパ球の減少に繋がるため、ウイルス性の疾患(風邪など)に罹りやすくなる。

過労が続くと…

残骸処理は重要であるが、マクロファージが増え過ぎると、マクロファージが仲介しているアレルギー反応、過剰な炎症による発がん、マクロファージの活動によるアテローム性動脈硬化、メタボリックシンドローム、組織の線維化などが促進されることになる。

何事もバランス(比率)が大切なのであり、もちろん闘う(目の前の困難を克服しようとする)ことや、適度に疲れることも大切である。

赤血球
血小板