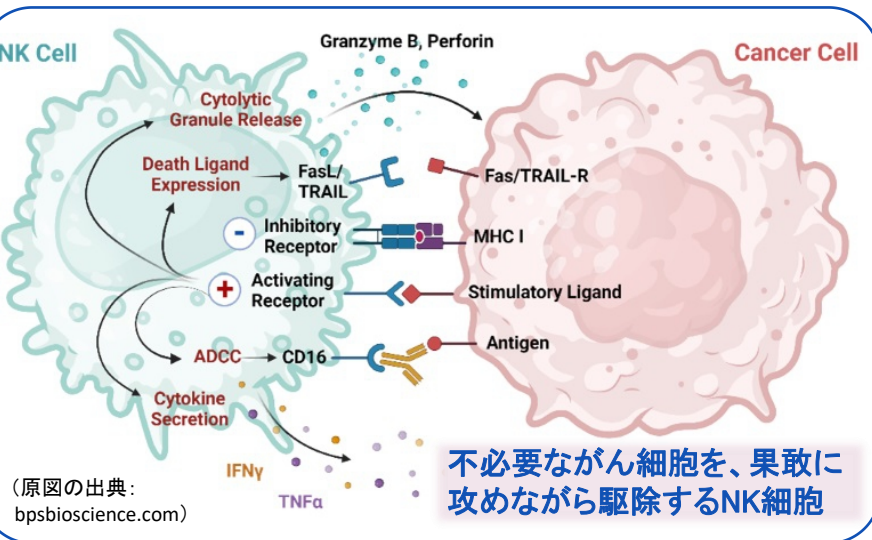


(原図の出典: creative-biolabs.com)



(原図の出典: bpsbioscience.com)

不必要ながん細胞を、果敢に攻めながら駆除するNK細胞

“免疫力を高める、とは、NK細胞の数と能力を増強することである

NK(ナチュラルキラー)細胞は、生まれつき(natural)の細胞傷害性細胞(killer cell)という意味で名付けられた。

がん細胞やウイルス感染細胞を除去することに威力を発揮しており、いわゆる自然免疫の要である。

脾臓や末梢血中に比較的多く存在する。

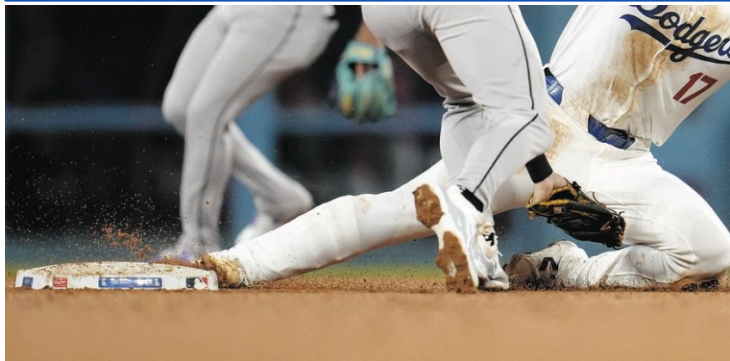
T細胞のうちの細胞傷害性T細胞(CTL;キラーT細胞)が活性型になったときの姿に似ており、常に細胞傷害活性を持っている。

他のリンパ球に比べると少し大形であり、細胞内に顆粒を有し、顆粒の中には相手を殺傷するためのタンパク質(パーフォリンやグランザイムなど)を含んでいる。

パーフォリンは細胞膜に穴をあけ、グランザイムはアポトーシスを誘導する。

ウイルスに感染した場合、感染した細胞はNK細胞によってすぐに処分されるため、ウイルスの増殖と蔓延が防がれる。

NK細胞が増える条件：アグレッシブな生活(楽しみながら、積極的に、精力的に、意欲的に、果敢に、攻めながら生きる)



増える条件:くつろぐ/休む



体内の異物を封じ込めるためにリンパ球が増加

増える条件:疲れる



残骸の掃除をするためにマクロファージが増加

増える条件:戦う/闘う



怪我し易いため、細菌感染に備えて顆粒球が増加

左図は疾患以外の場合であるが、通常において増え過ぎても少な過ぎても良くないのであり、然るべきバランスが保たれるように日常生活を送ることが大切である。

その他、NK細胞が増える条件：よく笑う、理想的な食事をする、適度に日光を浴びる、フィトンチッドを吸い込む、自然界の音を浴びる、規則正しい生活をする、老化を避ける。

★ NK細胞を減らさないために注意すべきこと
過剰な精神的ストレスを持続させないこと。即ち、自律神経が長時間・長期間にわたって交感神経優位になることを避けること。これは、高濃度のコルチゾールによってNK細胞が減少するからである。逆に、完全なストレスフリーの状態も避けること。