

●免疫力 UP！とよく聞くけれど、そもそも免疫って何？という方のための解説
と犬の体の免疫が正常に働くのをサポートするためのアロマレシピ

制作：Office Guri

このテキスト内の文章の著作権はすべて Office Guri に帰属します。内容の一部、または全部でコピー、配布、WEB 上で第三者へ公開することを固く禁止します。今後も優良な電子書籍コンテンツをお届けするために、著作権へのご理解と著作権保護へのご協力をお願いいたします。

Office Guri の諸橋直子です。

免疫力、と聞くと、あなたは何を思い浮かべるでしょうか？

「風邪をひきやすいとか、引きにくいとか、そういうのも免疫力ですよ？」

はい、そういうことをイメージされる方も多いです。

また、私のところにはたくさんの「犬の免疫力をあげたい」という相談のメールが寄せられます。

多くの方が、「うちの犬は体が弱く、しょっちゅう病院のお世話になっているけれど、これって風邪をひきやすいというのと同じで、免疫力が低いせいだよ？」という風を感じておられるようです。そのため、「免疫力を高める＝健康になる」という風に考えている方が多いようです。

ところで、「免疫力」というものは一体どういうものなのでしょうか？

免疫力とは一体何？がわからないと、そもそも何をもって、免疫力が上がった、免疫力が低い、という風に線引きをするかが明確にできません。

そこで今回、このテキストでは、

- 「免疫力」とは一体何を指すのか？
- 「免疫力が高い状態」とはいったいどういうことか？

を分かりやすいように定義していきます。

その上で、「では、免疫力をあげるためにアロマセラピーで何ができるのか？」「普段の生活で出来ることは何か？」を示していこうと思います。

●第1章：免疫とは何か？

「免疫力」という言葉は、現在非常にあやふやなイメージで使われることが多いです。何となく、体を病気から守ってくれるシステム…という捉え方をしている飼い主さんが多いと思いますが、愛犬の免疫力をあげたい！という風にあなたがお考えの場合、まず「免疫とは一体どういうものか？」をはじめにきちんと定義する必要があります。

●免疫とは？：

病原体などの異物やがん細胞、ウイルスに感染した細胞などを識別し、排除することで体を守るシステムが私たちの体には存在します。これを「**防御機構**」と呼びます。免疫はこの「**防御機構**」の一種です。

●2種類の防御機構：

(1) 非特異的防御機構：

A:皮膚・粘膜

異物や細菌などの微生物を問答無用で一律排除するシステムです。

例えば動物の体全身を覆う「**皮膚**」は、異物の侵入を防ぐ役割を担っていますし、体内に存在する「**粘膜**」も細菌などの異物が「中」に入るのを防ぐ水際防御の役割を果たしています。

「粘膜が体を防御しているのですか？」と聞きなれない方もいらっしゃるかもしれませんが、これについてもう少し噛み砕いて説明します。

私たち人間も犬も、消化管を持っています。消化管というのは、口から肛門をつなぐ 1 本の管です。その管の表面を覆っているのが粘膜、とイメージしてみてください。

イメージできましたか？

その管の「中」は体の外部です（ややこしいですが）。私たちは口から食べ物を摂取しますが、それははじめ、口から胃を経由して、小腸、大腸を経由し、最終的に肛門から排泄されます。

この流れは、いわば食べ物が私たちの消化管、という「チューブ」を通過する流れでもあります。つまり、私たちの体の中に存在する「チューブ」を食物が通り過ぎていく過程で、消化などの消化液による化学的な処理がほどこされて、体に必要な栄養素や水分のみが「粘膜」を通過して、初めて体の「内部」に取り込まれる、というわけです。

そのため、「チューブ」の表面を覆う「粘膜」は必要なものは取り込み、不要なものは通さないというフィルタの役割を果たしていることになります。これは、生体の「内」と「外」の境界にわけ、体の中に害となるものが入るのを守っている大事なシステムということになります。

B:体の中に存在する抗菌性の物質

私たちが胃の中で消化を行う際、「胃酸」が分泌されますが、この胃酸はそのままだと、胃の粘膜を溶かしてしまうほどの強烈な酸性を示します(それを体ではちゃんと、胃に穴が開かないシステムを使って守っています)。この強力な酸性の液体には強い殺菌効果があることが知られています。つまり、食物という「異物」が体の中に入った初期の段階で、腸に送る前にしっかりと細菌などをここで殺してしまおう、という仕組みです。

また、「唾液」も一定の殺菌効果を持つことが知られています。唾液の量が適切であることが、口腔内の浄化にも役立っていることもよく知られた事実です。

最近注目度が上がっている「腸内細菌」も非特異的防御機構のひとつです。腸内細菌のバ

ランスが適切に保たれていることで、病原菌の繁殖を防ぐ効果などが良く知られています。

C:好中球や単球（マクロファージ）

「**好中球**」とは白血球の一種です。細菌などに感染すると「好中球」が活躍し、細菌やウイルスを食べてくれます。傷口が化膿した際に膿が出ますが、これは異物と戦って死んだ好中球や組織、細菌の残骸が含まれたものです。

「**単球（マクロファージ）**」も白血球の一種です。異物を食べることで処理する性質が活発な細胞ですが、異物を食べることによって、その異物の「情報」を他の免疫細胞に伝える役割も担っています。

非特異的防御機構について、これまでざっとお話ししてきましたが、あなたはどう感じましたか？

「一口に体を守るシステムって言ってもいろいろあるんですね…」

そんな風に思われた方も多いと思います。

●免疫力＝病気にかかりにくい何か

という風に幅広くイメージされている方がとても多いのですが、「**病気にかかりにくい何か**」を「病原菌に対する様々な防御システム」と定義すると、実はその内容は非常に多岐にわたります。

例えば、最近では口腔内の雑菌が増殖すると、それが体の他の箇所の病気につながるとされ、犬もデンタルケアを！と注目されています。もし「**口腔内の殺菌と清浄**」を「**病気にかかりにくい防御機構**」と捉えるなら、口腔内の唾液が正常に分泌されることが大切になります。そうなるため、まず水分をしっかりとって、唾液の材料となる体内の水分を補充しましょう、という考えが出てきます。

それと同時に、唾液分泌は自律神経でコントロールされていますから、自律神経のバランスも整えておくことが大切になってきます。また、唾液は「噛む」という動作が分泌を促すことも知られているので、顎の筋肉を鍛えておくことも有効な手段として期待できます。

これを犬の生活に置き換えると、普段から水分をしっかり摂取し、自律神経を整える生活を意識する、オモチャなどで噛むという動作を日常的に行い、顎の筋肉を鍛えておく、などの対策を行うことが可能です。

つまり、

「免疫力あげたい」というのを、広い意味で「**病気にかかりにくい体を作りたい**」と考え、その対策のひとつとして「病原体などの様々な異物に対抗できる体作り」という風に捉える場合、

●病原体などの異物に対する体の防御の仕組みには一体どういうものがあるか？

を、まず知り、それに対し、

●それぞれ何ができるか？

を考える必要がある、ということになります。

さきほど、唾液の例を取り上げましたが、唾液の分泌一つとってもかかわってくる要素は、十分な水分摂取だったり、顎の筋肉を鍛えることだったり、自律神経だったり、たくさんあります。

大事なので繰り返しになりますが、漠然と「免疫力をあげたい」だけだと、対策も漠然としたものになります。

何かこれさえ食べていれば、免疫力がUPする！というほど、話は単純ではないですし、そもそも何をもって免疫力が上がった、下がった、を数値化するのは難しいです。もちろん血液検査をして、血液中の免疫細胞の数をチェックする、という方法もありますが、いくら免疫細胞の数が多くても、それを体の必要な場所に届けるためには血行が良いことが大切です。

また、体温によって、免疫細胞の活性度が左右されていることも、実験などで示唆されていますから、犬の体温が適切か？体が運動不足や血流障害で冷えていないか？なども大切なポイントとなります。

そういうことをトータルで考えて「病気にならない体づくり」を考え、普段家庭でできることを行う、必要に応じて獣医師のアドバイスも取り入れ、さまざまな状況に柔軟に対応する。

これが、「愛犬の家庭でのケア=ホームケア」を考える際に、とても大切なことだと私自身は考えていますが、今このテキストをお読みのあなたご自身は、どう考えますか？

トータルで考えることの大切さをご理解いただくことで、愛犬の健康管理について、お役に立てると私自身も嬉しいです。

では引き続き、「**2つめの防御機構**」についてお話ししていこうと思います。

(2)特異的防御機構：

これはリンパ球を中心とした免疫反応を指します。

●**リンパ球とは？**：白血球の一種で免疫を担う細胞です。自己・非自己を見分ける機能を持ち、体内に侵入してくる病原体だけを狙い撃ちします。大まかに分けて、直接異物の排

除に当たる「T細胞」と、抗体を作って防御にあたる「B細胞」に分けられます。

A:細胞性免疫：

白血球の一種に「マクロファージ(大食細胞)」があります。これは死んだ細胞やその破片、体内に生じた異常な物質や侵入した細菌などの捉えて食べることで体を守る働きをしています。その際、マクロファージは食べた異物の「表面の特徴」を T細胞に伝えます。

その情報を T細胞が解読し、役割を持ったいくつかの細胞に分かれます。

- ・ **感作リンパ球**：マクロファージの食作用を強化する「リンホカイン」を産生
- ・ **キラーT細胞**：別名「殺し屋T細胞」。体にとって異物とみなされたウィルス感染細胞や腫瘍細胞、移植された臓器細胞などを攻撃する
- ・ **ヘルパーT細胞**：B細胞に対し、異物に適合した抗体を生産する細胞に分化するよう、指令を発する
- ・ **サイプレッサーT細胞**：B細胞が抗体を作りすぎないように抑制する

B:体液性免疫：

B細胞が作る「抗体」による免疫システムです。B細胞はT細胞の指令で分裂、増殖し、異物に合わせて特定の抗体を作るのが主な役割になります。

抗体は「免疫グロブリン」と呼ばれるたんぱく質で、Ig と省略されて表記されます。哺乳類はIgM、IgD、IgG、IgA、IgEの5種類を持つとされています。

これらの抗体は、細菌やウィルスに鍵と鍵穴の仕組みで結合し、破壊します。

また、B細胞はマクロファージが上手く食べられない細菌や異物の表面に付着して、食べやすい形にする成分を生成します（オプソニン効果）。

以上、ざっと免疫細胞とその働きについてみてきました。「なんだか難しい…」と感じた方も多いと思うので、ここで重要なポイントをお伝えします。

それは、

●これら免疫細胞＝リンパ球は、リンパ節に駐屯している

ということです。

ここでは、個々のリンパ球の働きについては「リンパ球というのが何やら体を守るのに一生懸命働いていてくれるんだなあ」という理解でOKです。

大事なのは、そのリンパ球が「どういう環境にあれば、働きやすいか？」です。

ここを理解することが、家庭でのケアの効果を上げることにつながっていきますのでぜひこの部分は理解されてください。

免疫で重要な役割を果たす「T細胞」と「B細胞」ですが、血行に乗ってリンパ節、脾臓、消化管、気道のリンパ組織などへ移動します。その後、再び血管内に戻る仕組みになっています。

リンパ球は、リンパ液が流れるリンパ管内や血中を流れているんですね。

これは、リンパ球が血行やリンパ液の流れに乗って体内をパトロールしているとイメージすると理解がしやすいです。

このように、常に巡回しながら、異物の侵入や腫瘍細胞の発生などの必要が生じると、直ちに免疫作用を発動させ、異物の除去に取り掛かるというわけです。

健康な人間の場合でも、日々体内でがん細胞が生まれている、というのは有名な話ですが、それでも多くの人たちががんを発症せず、健康に暮らしているのはこのような免疫システ

ムが、がん化した細胞を適切に除去してくれているからです。犬も同様と考えてみてください。

リンパが流れるリンパ管と呼ばれる管には「リンパ節」と呼ばれる部位があります。この「リンパ節」にはたくさんの T 細胞、B 細胞が含まれます。そのためリンパ節はリンパ球の駐屯地と呼ばれ、生体防御 = 異物や病原体から体を守る上で重要な免疫器官といえます。

では、このことを理解した上で、日常の愛犬のケアにどのように応用すればいいのでしょうか？

まず、リンパ球が血液やリンパ液の流れに乗って体内をめぐっていることを考えると、この流れをスムーズにすることが免疫サポートにつながることは容易に察しが付くことと思います。

●**血行を良くする**：血行を良くするためには、十分な水分を取って、血液の粘度が適切に保たれていることが大事です。水分以外にも、食べ過ぎや高カロリー食などによって、血液に成分の質が低下する場合がありますから、もし思い当たるケースがあるなら食事にも注意する必要があるでしょう。

また、体温が低いと血液の流れが悪くなることは有名です。そのため、低体温の場合はその原因を考え、アプローチしていくことも大切です。運動不足で筋肉をあまり使っていない場合でも低体温の原因になるケースがありますから、その場合は運動量を増やすことも効果的です。

季節による気温の変動の影響を受けている場合がありますから、夏期はエアコンの使用方法が適切か？といったことにも注意が必要になります。冬の寒さが苦手な犬の場合、カイロや温灸などを活用するのもおすすめの方法になります。

●**リンパ液の流れを良くする**：リンパ液の流れは、血行と異なり心臓のようなポンプの役割を果たす器官がありません。リンパ液は筋肉の動きを受けて、ゆっくりと流れるシステムになっています。

そのため、運動不足で筋肉をあまり動かさなかったり、冷えなどで筋肉が固くこわばった状態だと、流れが悪くなることが知られています。

そのため、適切な運動を行い筋肉を動かすことで流れを改善することが可能です。また、リンパを意識的にマッサージによって流す「リンパマッサージ」も効果的です。

いかがでしょうか？

ここまで見てきて、「そうか、免疫というのはこういう仕組みになっているのか」と簡単にでもご理解いただければ幸いです。

こうしたことをきちんと理解した上で、「免疫力サポートのために何ができるのか？」と考えるのと「免疫 UP にはこの栄養！この食事！このアロマ！」という風に、表面的に単純化して考えるのでは意味がまるで違ってきますし、根本原因に到達できる確率も大きく変わってきます。

これは非常に大事なポイントになるため、今回、免疫の種類、しくみからお話しさせていただきました。

では、これらを踏まえた上で、「アロマセラピー」ではどんな精油を、どのように使うことで免疫力を高めることにつながるのか？を見ていきたいと思います。

第2章：免疫力が正常に働くのをサポートするアロマ精油

●加温効果で血行促進：

血流量を増やし、体を温める、血行を促進するとされる精油です。

- ・レモン
- ・ジンジャー

●副交感神経を優位にし、血管を緩める：

副交感神経が優位に働いている状態のとき、抹消血管は拡張します。緊張状態が続き、交感神経が優位の場合はこの逆の現象が起こります。末梢血管を緩めて血液が届きやすい状態を作り出すことも、免疫力サポートにつながります。

- ・ラベンダー
- ・ローズオットー
- ・カモミールローマン

●免疫細胞活性化に効果が期待できるとされる精油：

主に白血球活性化への効果が期待できるとされる精油です。

- ・ラベンダー
- ・ミルラ
- ・ティーツリー
- ・ローズウッド
- ・プチグレイン
- ・ニアウリ

これらの精油を必要に応じてブレンドし、犬へ使用するのがお勧めです。

例えば、普段から緊張しがちで繊細な性格の犬の場合：

レモン+ラベンダー

の組み合わせで芳香浴を行い、同時に香りを嗅ぎながらリンパマッサージを行うのも良いでしょう。緊張を緩め、体を温めることで、血行促進を狙います。

また、寝たきりである、足などに障害があり思うように運動ができないため、血行、リンパともに流れが鈍っている、という場合は

ジンジャー

の精油を嗅ぎながらの筋肉マッサージ、リンパマッサージもおすすめです。

もし、日常的に免疫活性を行う工夫をしたい、という場合、

ラベンダー+ティーツリー

で犬用のボディミストを作成し、散歩帰りで体をきれいにする際などに全身に吹きかける、などの対応を行う事も可能です。

いかがでしょうか？

免疫のシステムや仕組みがわかると、アロマの精油も犬の状態に合わせて様々な組み合わせができるようになります。

ぜひあなた自身の愛犬の体の状態に合わせて、ホームメイドのアロマケアを楽しんでください。

Office Guri <http://www.officeguri.com/>

このテキスト内の文章の著作権はすべて Office Guri に帰属します。内容の一部、または全部でコピー、配布、WEB 上で第三者へ公開することを固く禁止します。今後も優良な電子書籍コンテンツをお届けするために、著作権へのご理解と著作権保護へのご協力をお願いいたします。