

KUBIREASHI

自然治癒力の働き

スキルアップトレーニング2

人間の成り立ち

- 赤ちゃんの成長
- 母親の乳を飲み、家族の声を聞き、
周りの人の動きを見て、愛情を感じ、
それらの情報に触れて育つ
- 人間は、「外部との関わり」によって身体が出来上がる

外部との関わり

- 食事は、外部にあるものを体内に取り入れる作業である
- 外部のものを体内に取り入れることによって人は成長する
- 外部との関わりは必須だが、敵も身体内部に侵入してくるのが自然である

人間の免疫システム

- 外部から敵が侵入しないよう、カラダを守る
システムが備わっている＝免疫力
- 外部からの侵入に対して外壁（皮膚、粘膜）が
ブロックする役割を果たす…体表面は酸性に傾いている
- 口は唾液、胃には胃液、腸には胆汁等が働き、
外部からの侵入を阻止している。

免疫の分類

- 1) 自然免疫系 (24時間監視)
- 2) 獲得免疫系 (抗原抗体反応)

である

自然免疫系

自然免疫系は生まれた時から備わっているもの

〈風邪の場合〉

マクロファージと顆粒球(主に好中球)がウイルスを
食べて殺し、ナチュラルキラー細胞(NK細胞)がウイルス感染細胞を
破壊、マクロファージが感染細胞を食べて掃除をし、
マクロファージがヘルパーT細胞へウイルスを侵入の信号を発する

獲得免疫系

- ・ 司令塔であるヘルパーT細胞は、キラーT細胞に命令してウイルスと戦わせる。一方、抗体をB細胞に指示して生産させ、ウイルスを破壊する。
- ・ 同時にT細胞、B細胞がウイルスの情報を記録し、再侵入した時に備える。(抗原抗体反応)

白血球

- 免疫の主役は白血球である
- 好中球や好酸球や好塩基球やリンパ球やマクロファージ等
- 外敵が外壁をくぐり抜けて体内に侵入した時、白血球が働き外敵に負けない様に働く

白血球の主な働き

- マクロファージは、スカベンジャー(貪食)
- 好中球：攻撃(活性酸素で攻撃→死骸)
- NK細胞：攻撃（炎症は起こらない）
- B細胞：メモリー細胞
- T細胞：NKT細胞、ヘルパーT細胞（抗体生成サポート）

炎症

- ・ 外敵が体内に侵入した時、白血球が外敵と戦ってくれる
- ・ 外敵と闘った結果、組織に流入する血液の量が増加して炎症(発赤，疼痛，熱感，腫瘍)が起こる。

急性痛と慢性痛

- 急性痛は、白血球の働いた結果である
→ 自然治癒力（免疫力）が自動的に発露される
- 慢性痛は、炎症（白血球の賦活）が起こらないのに
組織が酸欠になる状態なので、
対処すると痛みは軽減される