

## 唾液のIgA 増やし感染予防

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染予防が大切になっています。唾液にはちょっと汚いというイメージがあると思いますが、実は、感染予防には唾液の抗菌物質がとても重要な役割を果たしています。大人の場合、唾液は1日に1.5リットル作られます。水分がほとんどですが、0.5%の成分が様々な役割を担っています。消化をはじめ、ごく初期の虫歯の修復、虫歯の予防や、抗菌・抗ウイルス作用、傷を治す作用もあります。唾液は血液から作られ、血液の成分を反映します。

唾液中の物質は全身にも作用します。神経を治したり、唾液によるがん診断に応用されたりしています。唾液に含まれる抗菌成分の種類はたくさんありますが、最も多いのはIgAです。ウイルスや細菌にくっつき、粘膜への付着を防いで、感染予防のとりでになってくれます。IgAは唾液中で、免疫力の中心的な役割を果たしています。1073R-1株という乳酸菌があります。免疫細胞の一つであるナチュラルキラー細胞を活性化させることは知られていましたが、この乳酸菌で作ったヨーグルトを食べ続けると唾液量が増え、IgAも増えることがわかりました。

IgAの中でも、インフルエンザウイルスに対抗するものが増えていました。感染症の予防には、唾液の量と質を上げることが大切です。唾液の質を下げる生活習慣には「慢性的なストレスやアルコール摂取」「好きなものしか食べない食生活」「運動嫌いや運動のしすぎ」「丁寧に歯磨きをしない」「水分摂取を控える」「朝食が得意でよくかまないで食べる」—があります。

唾液を増やすには水分の摂取がとても大切です。乾燥しやすい冬は自然と脱水になっていることもあります。1回あたり200ml程度の水分を小分けにして飲むと良いでしょう。イソフラボンを含む大豆、ケルセチンを含むタマネギ、リコピンを含むトマトなどの抗酸化食品を食べるのは良いですね。

耳たぶの前あたりにある唾液腺を優しくくるくる回してマッサージするのも効果的な方法です。



### ●唾液量を増やす マッサージ

人さし指から小指までの4本の指を上奥歯のあたりにあてる

後ろから前に向かって、10回ほどくるくと優しく回す

よく口を動かすことも、唾液が出る大切な運動です。食材を少し大きめに切ったり、歯ごたえのあるものを混ぜたり、食材や食べ方、切り方を工夫すると咀嚼の回数が増え、唾液量も増えます。

もう一つ、IgAを増やすよい方法は、ヨーグルトや発酵食品などを食べること。お腹の調子を整え、腸管の免疫を高めるといわれています。体に良い細菌と、その餌となる食物繊維を一緒に食べると効果が上がります。

## 新会員紹介

2020年11月7日から2名の方が入会されました。みなさん、よろしくお願ひします。

### 染谷美由紀(みゆき)さん

太極拳を始めた動機は、「健康の保持・増進。交友範囲を広げ地域の情報に接したい」 勝浦市のボランティア「うたびと」にも参加され、太極拳の修練と共にサークル活動の充実を期待しているそうです。

### 染谷佳則(よしのり)さん

動機は、「昔、台湾に旅行した際、早朝の公園で太極拳をする集団を見て、かっこいいと思った。3年前知人より太極拳を進められ、ゴルフの体幹が鍛えられると始めました」 美心会は、我々(美由紀さんも)のような転校生を暖かく迎えてくださり本当に感謝しています。このままフレンドリーな空気感を維持したいと考えています。

お二人はご夫婦で、勝浦市興津に在住、すでに勝浦清心会で3年も鍛錬していました。