

質にし、少食にすることくらい大切なことはない。
腸の善玉菌が割合として大変多くなるからだ。その
ことで健康を保つことが出来るのだ。

腸管免疫

最近では腸（小腸と大腸）は、ただの消化管ではな
く大変強力な免疫の有る場ということが分かってき
ました。一言で言えば腸は「最大の免疫装置のある臓
器」だったので。

それ故、2000年を越えてから腸のことを「免疫
の新世界」と言われるようになってきました。特
に小腸の回腸には「パイエル板」という装置があり、
このパイエル板にNK細胞をはじめ、いくつもの免疫
を上げる物質が密集しているのです。小腸の回腸には
何よりリンパ節が大集合しており、このリンパ節が免
疫物質の集合している管であるため、小腸に全身の約
70%もの免疫があるとと言われるようになりました。

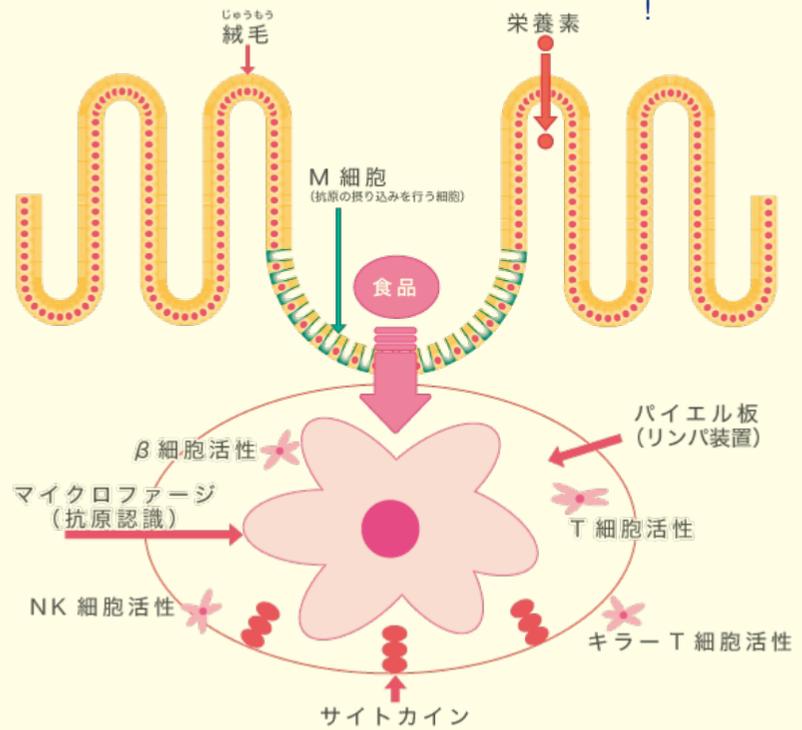
☆トピックス

全身の免疫の何と
「約70%が小腸」に
「約10%が大腸」にある！

腸（小腸と大腸）は
何と
全身の約80%もの
免疫力が
存在していたのだ

腸管粘膜免疫は

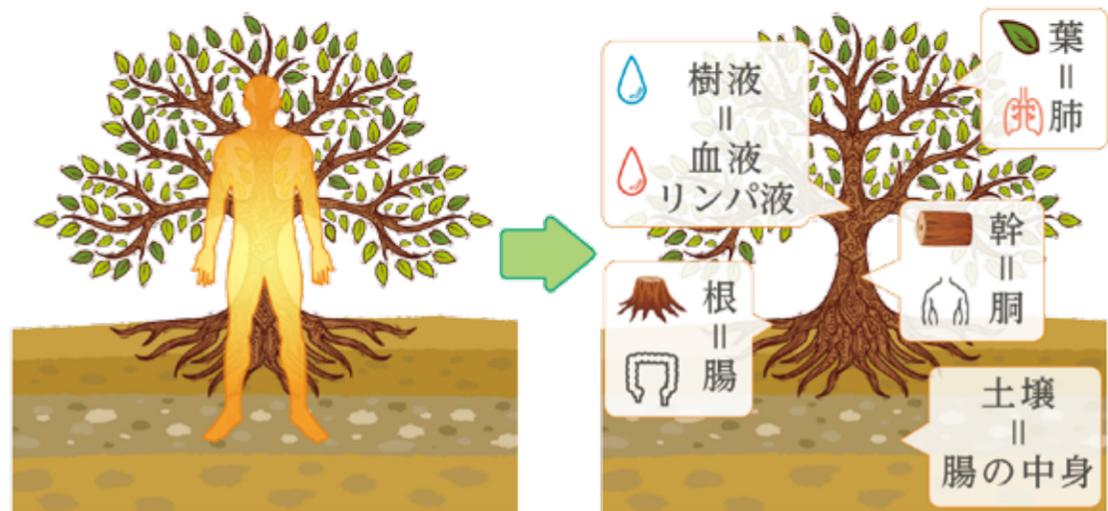
- 次の2つ
- ①リンパ節のリンパ球
- ②パイエル板



図：パイエル板と腸管免疫の関係

人間を樹木に例えると

この樹木には根っ子があり、
根っ子には栄養吸収細胞がある。
それ故、土壌から栄養を摂れる。
では、人間においては
栄養吸収細胞のある場はどこでしょう？
土壌にあたる場はどこでしょう？
樹液は？
葉っぱは？



免疫も腸から (小腸に約70%大腸に 約10%も免疫が存在する)

リンパ節とは、リンパ管が枝分かれするところにあ
る腺のことで、ここにはリンパ球が集まっていて、**免
疫反応が起こる器官**です。全身に数百個存在しま
すが、特に小腸の回腸に多く存在し特別なリンパ組織を
作っています。それが**パイエル板**（P.6図）です。

この約70～80%もの免疫のある小腸（回腸）・大腸
を活性化させるにはどうすればよいでしょうか。結論
をいえば「善玉菌が多いか少ないか？」でほとんど決
まります。

- ・善玉菌が多いとき→免疫力発揮↓健康
- ・腐敗菌が多いとき（善玉菌が少ないとき）→免疫力
不活性↓不健康

このような腸管免疫を作っているのは腸内善玉菌
の力によります。腸内善玉菌は回腸の免疫細胞を刺激
して、活性化する物質を出しているのです。いかに腸
という臓器が偉大なことか、また腸内善玉菌が多いこ
とが健康につながるということをよく知ってほしい。