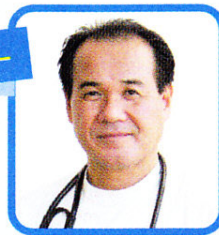


健康のススめ

今回のドクター

在宅ホスピス医
斎藤 忠雄



テーマ からだを守る『免疫力』とは？

12月はインフルエンザ、そして吐き下しから始まる感染性胃腸炎、特にノロウイルス感染症の時期です。これに対抗するのが免疫力ですが、インフルエンザやノロウイルスに対する免疫は、はしかのように一度かかったら二度とかからない終生免疫と異なり、インフルエンザではその病原性(抗原)が変異し、ノロでは弱い免疫力しか得られませんので、時間とともに抵抗力が低下します。

みなさんは“免疫”というと、新潟大学の安保先生を思い出されるのではないのでしょうか。安保先生は、1980年に留学先のアラバマ大学・バーミンガム校(私も1990年客員助教授)で、侵入物をやっつける免疫の主役・NK細胞を検出する“モノクロナール抗体”を発見されました。私の大学院当時、救急当番をしていた際に、天気の良い日に限って虫垂炎(一般には盲腸炎)の患者さんが増えたり、低気圧の通過とともに女性の頭痛や肩こりが増えたりする、と安保先生へお話ししたことがあります。すると「それはお

もしろい」と、気圧と白血球数の変化について研究され、後に白血球の自律神経支配のメカニズムを発表された経緯があります。白血球は免疫力を担う大切な細胞です。その免疫細胞の約60%が腸の中にあるといわれていて、細菌、ウイルス、カビ、そして時にはがん細胞などから守ってくれるのです。ただ、免疫力もバランスが取れているときにはよいのですが、強すぎると花粉症やアトピー性皮膚炎、そして自己免疫病などの症状が見られるようになります。基本は、安保先生がお話しされるように自律神経を整えること。妙なサプリメントなどではなく、睡眠、運動、湯船に入ること(私の勧め)、そして食事。これらが保たれると、自然に免疫力はアップします。ストレスについてもそうですね。適度なストレスは運動選手では好成績を残しますし、過度の緊張は実力を発揮できません。年末年始に向かって、食べ過ぎ、飲みすぎは厳禁ですね。ちょうど良い“腹八分目”を目標にしましょう。

在宅療養支援診療所・緩和ケア診療所 斎藤内科クリニック

診療科目／内科

診療時間／月・火・水・金・土 9:00～12:00

※診察は完全予約制です。8:00より受付開始

休診日／木・日曜日、祝日

所在地／中央区高志2-20-3

電話／287-5800

ホームページ／<http://smc-kanwa.jp/>



※皆さんが知りたい健康に関するテーマを募集中。編集室までお寄せください