

健康のための

心と体の

メンテナンス

テーマ・免疫システム(後編)

まだ研究途中の免疫疾患  
日常生活で抵抗力アップ

**Q** 免疫力とストレスの関係は?

**A** よく、ストレスから免疫が低下するといわれますが、実は科学的な証拠はありません。ただ、ストレスが体に負担をかけることで、免疫のバランスが崩れて病気になるという説があります。

極端な例で説明するなら、森の中でクマに遭遇し、闘うか逃げるかという緊急の状況に陥ったとき、人間の体には命を守るために「闘争/逃走反応」が起こります。心臓が急激に働き、脈拍や血圧が上がリ、呼吸回数が増え、筋肉が緊張し、瞳孔が開いて、どっと汗をかき、などといったストレス反応が起こります。こうした状態が長く続く、あるいは慢性的にストレスを抱えている人は、白血球の中の顆粒球とリンパ球のバランスが崩れて炎症を起

こし、さまざまな症状が出てきます。

**Q** 免疫力の低下から起こる病気は?

**A** 代表的な疾患として、は口唇(こうしん)ヘルペスや、帯状疱疹(たいじょうほうしん)などのヘルペスウイルスによる病気が挙げられます。口の周りに水泡ができる口唇ヘルペスは、たとえ感染していても普段は症状が出ない人も多いですが、風邪を引いた後や、体力が落ちているときなど、免疫のバランスが崩れたときに発症します。

帯状疱疹は、子供のころにかかった水ぼうそうのウイルスによる感染症です。水ぼうそうが治っても、ウイルスが体内の神経節に潜んでおり、免疫のバランスが崩れると、ウイルスが活動を始め、神経と皮膚を攻撃して帯状疱疹を起します。

他にも、がんや成人病をはじめ、二次感染によるインフルエンザや肺炎、結核などの感染症にもかかりやすくなります。

**Q** 免疫異常から起こる疾患は?

**A** 代表的な病気の二つが自己免疫疾患です。ぜんそく、アトピー性皮膚炎、花粉症などのアレルギーや、慢性関節リウマチなどがあります。

免疫システムは、自分と外敵を区別し、外敵から体を守るためにありますが、何らかの理由でそれが正常に機能しなくなり、自分の体の一部を外敵(抗原)と誤認して攻撃してしまう。これが自己免疫疾患です。ストレスが関与して発症すると言われますが、特定の遺伝的要素が関与しているとの研究が、現在進んでいます。

免疫不全疾患も、免疫異

常から起こる病気です。遺伝や薬剤の影響、またはエイズ(後天性免疫不全症候群)など、後天性の疾患があります。免疫システムは細菌やウイルスなどの外敵や、がんなどの異常細胞の攻撃から体を守っているわけですが、免疫不全疾患にかかると、免疫力が低下し、正常に機能しなくなり、結果、健康な人に比べて、細菌やウイルスによる感染症に簡単にかかり、重症化し、またはがんを発症したりします。

免疫にかかわる病気についてはまだまだ研究途中で、分からないことも多いのです。

**Q** 免疫力を高める方法は?

**A** 免疫は、本来人間に備わっている自己治癒力です。その力を上げるためには、普段から十分な睡眠を取り、栄養バランスの良い食事を取りましょう。運動で脈を上げることが必要です。あえて体に多少の刺激を与えることで、免疫やストレスシステムを活性化させる効果があります。適度な運動を日常生活に取り入れましょう。過

度な運動は逆効果です。サプリメントに関しては、実は今のところ医学的な効果は証明されていません。総合ビタミン剤などを飲む場合は、成分をよく確かめて、無添加で高品質のものを選んでください。また、風邪にはビタミンCがいいとよく言いますが、一度風邪を引いてしまうと効果は望めません。

それよりも、風邪の引き始めにZINC(亜鉛)を飲むと、体内の粘膜をコーティングしてくれるので、風邪のウイルスが侵入できなくなるという研究結果が出ています。胃腸の粘膜も覆ってくれるので、下痢の予防効果があるとの研究結果もあります。

医学的な薬や治療はあくまでも病気の回復を助けるものであつて、病気を防いで治すのは自分自身の力です。食事や睡眠、運動に気を配り、日ごろから免疫力を高め、ストレスをためないことが大切です。

※来週からの2週間は、家庭医学科専門医師の服部宗雄先生に帯状疱疹について伺います。



市販のサプリメント「ZINC」は、免疫システムの一部である粘膜をコーティングして、ウイルスが体に侵入するのを防ぐ効果があるという研究結果がある。また、風邪の引き始めに飲むと良く、下痢の予防効果もあるとの研究結果もある



宮野イブラヒム先生  
Ibrahim Mian, MD

プライマリ・ケア・フィジシャン(PCP)(一般診療科、家庭医学科、内科、小児科、婦人科)。家庭医学科認定医。東京都出身。18歳まで日本で育つ。東京のセント・メリーズ国際学校卒業。デューク大学で生物学と化学専攻。ウェイクフォレスト大学医学部卒業。フィラデルフィアのアピントン・メモリアル病院家庭医学科卒業。日本クリニック・アトランタ元院長。

INFORMATION

Manhattan Wellness Medical Care  
15 W. 44th St., 10th Fl.  
(bet. 5th & 6th Aves.)  
TEL: 212-575-8910  
www.mwmcny.com