

（免疫力）



協力 藤田 紘一郎
（人間総合科学大学教授・
東京医科歯科大学名誉教授）

免疫力を高め、病気にかかりにくくなるには、「食べ物」と「気持ち」が重要です

人の体には、侵入してきた病原体（細菌やウイルス）や体内で発生したがん細胞などの異物を見つけて退治する防衛システム（免疫）が働いています。免疫力を高めてかせなどの病気を予防し、冬を乗り切りましょう。



免疫は
バランスが大切

免

疫は体内に存在する数多くの免疫細胞や免疫物質の連携プレーによって成り立っています。そのしくみには、体内に侵入した異物に対して、異物を直接攻撃するTリンパ球（T細胞）などの「細胞性免疫」と、主にBリンパ球（B細胞）が異物の目印として働き、抗体を産生して間接的に攻撃する「液性免疫」があります。

さらに、Tリンパ球にはTh1とTh2の二種類があり、お互いがバ

ランスよく働いていれば強い味方になります。バランスが崩れると、病気の発症や悪化の原因になります。たとえば、Th2が強くなりすぎると、アレルギー反応がなまり、がんが発生しやすくなるのです。「免疫力を高める」ためには、二つの免疫のバランスを整えることが重要なのです。



腸内細菌を
活発にする食事を

残

念ながらいまの西洋医学では、免疫力を高める特效薬

は存在しません。そこで免疫力を高めるために最も大切なのが、腸内細菌の働きを活発にする食事です。抗体の一種「IgA（免疫グロブリンA）」をはじめ、体内で必要な免疫系物質の70％は、腸管で腸内細菌によってつくられていることから、腸内細菌の働きが活発になる食事をとることが、免疫力をバランスよく高めることにつながります。

具体的には、穀類、野菜類、豆類、果物を使った手作りの料理です。手作りとはすなわち、腸内細菌に悪影響を及ぼす保存料や食品

添加物を含まない料理のこと。腸内細菌が好む食材を使った、保存料や食品添加物を含まない料理が腸内細菌の活動を活発にします。また、ヨーグルト、納豆、漬物、味噌、キムチなどの発酵食品も腸内細菌を元気にします。

加えて、抗酸化力の強い、色のついた野菜（緑黄色野菜）や果物を積極的にとるのもポイントです。これらは体内の細胞を傷つけ、老化の原因となる「活性酸素」の発生を抑制することができます。細胞の老化を防ぎ、免疫力を維持することができます。

Point 1

穀類、豆類、野菜類、果物、発酵食品を積極的にとる



色のついた野菜（緑黄色野菜）や果物を十分にとる

Point 2



Point 3

保存料などの食品添加物が含まれた食品は控える



免疫力を
高める
ポイント



Point 4

いつも笑顔で心がける



Point 5

リフレッシュ法を見つけて、うまくストレスを発散する



Point 6

過剰に抗菌グッズを使わない



「笑い」でも
免疫力アップ

も

うひとつ、免疫に大切なのは「気持ち」の問題です。「病は気から」といいますが、「笑い」が免疫力を高めることが最近の研究でわかってきました。たとえ本心から笑っていなくても、つくり笑顔をするだけで免疫力が高まるのです。さらに、体を動かしたり、BGMを流してリラクゼーションなど、ストレスをため込まず

にうまく発散することも、免疫には重要となります。

ヒトの免疫システムは人類が生じた二万年前と何ら変わっていません。冬でも快適に生活することができる生活環境や抗菌グッズ、電磁波を出す携帯電話など、社会環境が便利になればなるほど、免疫のバランスが崩れたり、免疫力が低下しやすくなっています。免疫力を丈夫に維持しておくには、現代社会のなかでも、より自然に生きる「こと」に尽きるのです。

Column

体の状態に合わせて
水を選ぶ

ふだん何気なく飲んでいる水ですが、実は健康に大きく影響を与えています。たとえば日本の水道水は塩素で消毒していますが、塩素は免疫に関与する腸内細菌を減らす原因になってしまいます。飲み水としては、煮沸殺菌していない「生の水（ミネラルウォーター）」を飲むとよいでしょう。

水にもたくさんの種類がありますが、人は疲れると体が酸性に傾くので、選ぶときは「アルカリ性」が基本です。ストレスの多い人は抗酸化力をもった「磁鉄鉱を通ってきた水」、「水素水」、「アルカリイオン水」を、疲労回復には「炭酸水」を、コレステロールや中性脂肪が高い人はカルシウムやマグネシウムが多く含まれた「硬水」を選ぶとよいでしょう。

いずれにしても、「この水だけを飲んでいれば健康になる」という水はありません。そのときの体調など、体の状態に合わせて適切な水を飲むのが効果的です。