

免疫力が高いと病気にかかりにくくなるといわれる。ひと口に免疫といっても、関わる細胞やその働きはさまざま。そもそも、免疫力とは何なのか。測る手法を開発した研究者がいると聞き、実際に受けてみた。専門家に免疫力を高めるために気をつけたいことなどをアドバイザーしてもらった。

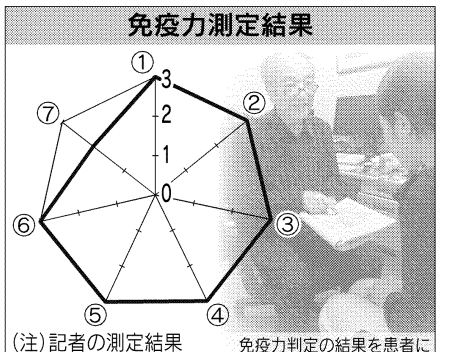
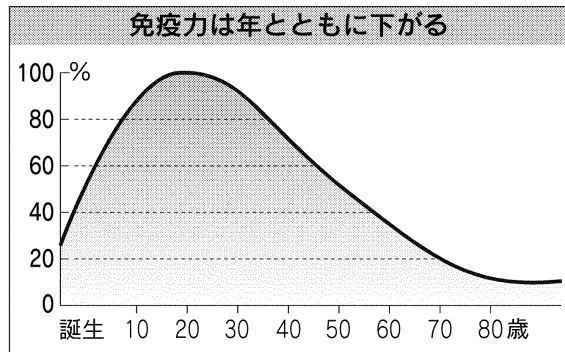
あなたの免疫力を測定—
—。東京医科歯科大学の廣川勝彦・名誉教授が開発した判定法を、30代前半、女性の記者も受けてみた。

「免疫力年齢は33〜36歳。年齢相応で、ひとまずは安心できる」。廣川名誉教授は記者の検査結果を見てこう語った。普段は健康にあまり気を使っていないため、「おおむね問題なし」の結果に少しホッとした。ただ、こっぴつけがえた。「安全圏だけど、余力を付けられるようにもう少し高めておこう」

病原体の動き監視

免疫とは、体内に侵入した細菌やウイルスを撃退したり、がん細胞が増殖したりしないよう守る仕組みだ。この仕組みに係る免疫細胞には、ウイルスに感染した細胞を殺すT細胞やがん細胞を退治するナチュラルキラー(NK)細胞など様々な種類がある。これらが血液に乗って体を巡りながら病原体の動きをパトロールする。最近では動脈硬化の発生にも関わる事がわかってきた。

免疫力って何？



(注) 記者の測定結果 免疫力判定の結果を患者に解説する廣川名誉教授

- みる免疫の能力
- ① 免疫全体の能力
 - ② ウイルスに感染した細胞やがん細胞を殺すT細胞を生み出す能力
 - ③ T細胞が効率的に働くか
 - ④ 新しい病原体に素早く対応する
 - ⑤ 一度感染した病原体にも新しい病原体にも対応できる
 - ⑥ 病原体を駆除する抗体を作るB細胞の働き
 - ⑦ がん細胞やウイルスに感染した細胞を殺す

免疫力の維持に役立つこと

ストレスの回避と発散	無理にイヤなことをしない 「なるようになる」と考える 仲のよい人とたわいのないことを話す
適度な運動	階段を使うなど日常に運動を取り入れる 急にハードな運動はストレスになる
生活習慣	規則正しい生活を心がける
食生活	高齢者は肉類などたんぱく質をきちんと食べる ヨーグルトは免疫力に関係する腸内細菌を増やす

■ ストレスで低下 ■ 腸内環境も影響

などからわかるという。これらの能力が衰えると、様々な病気にかかりやすくなる。健康な人から高齢者まで幅広く調べ、これらの指標から免疫力を数値化した。採った血液を調べて比べると、およその「免疫年齢」がわかる仕組み

だ。免疫細胞の働きは年を取ると衰える。だが、廣川名誉教授のこれまでの研究で、80歳以上まで長生きした人は中年並みの免疫力を保っていることがわかってきた。

が効くのだろうか。バランスのよい食事や適度な運動、規則正しい生活習慣などは当たり前だ。このほか最近の研究で、腸内環境も関係することわかってきた。東京大学の戸田猛志准教授らは、マウスを使った実験で、腸内細菌が

大幅に減るとインフルエンザウイルスに感染しやすくなることを突き止めた。人間でもヨーグルトを食べ続けると、インフルに感染しにくくなるという研究結果がある。

「最も影響が大きいのはストレス」(廣川名誉教授)だ。人間の体はストレスを受けると、ある種のホルモンを出して耐えようとする。ところが、このホルモンは免疫の働きを低下させる。健康によいことでも、ストレスをためると逆効果になる。

それを端的に示すフィラリンの調査がある。血圧やコレステロール値が高かった40代の男性約1200人を半分に分け、1974年から15年間追跡した。片方は最初の5年間にはじめに健康管理し、喫煙や飲酒、塩分、糖分の摂取を控え、定期的に健康診断を受けた。もう一方は何もしないまま過ごした。

「体を少し動かす程度でも、免疫は活性化される。ちんたらと感じるくらいのお手軽な運動がおすすめ」と奥村名誉教授はいう。実は、過酷なトレーニングをこなすアスリートたちは風邪をひきやすいという。激しい運動は体にとってストレスになるからだと考えられている。

ストレスを解消するには、趣味を楽しむなど人それぞれに方法があるだろう。てっとり早いのが笑うこと。米国の研究によると、喜劇を見て声を出して笑うと免疫力が高まったという。日本でもよく笑う人は免疫細胞の働きが高いという報告がある。詳しい仕組みなどは不明だが、日々笑っても損はなさそうだ。

日々のストレスを避けられたいが、そんな生活を送るのは難しい。責任感が強く自分自身を追い込む傾向があるという。免疫力を保つには、能天気ですすぶといくらいがよさそうだ。

ひとくちカギ

《インターネット》

◆ 免疫力判定法の詳細や受けられる医療機関を探すには 廣川名誉教授が設立した健康ライフサイエンス(東京・千代田)のホームページ (<http://www.h-1s.jp/>)

《書籍》

◆ 免疫と健康についてもっと知るなら 「免疫力アップがすべてのポイント! “健康常識”はウソだらけ」(奥村康著、ワック)

(鴻知佳子)