

## Dr.Horiguchi の健康コラム No.3(2014.2.13)

病気が起こるとき、必ず病気の根がくっ付いています。というより病気の根ができてから、だんだんと病気が起こります。

私たちは体に何ら苦痛がないと、自分は健康だと思い込んでいます。しかし殆どの人が、そう思いながら病気で倒れていきます。その現実を目の当たりにしますと、本当は健康な体ではなかったことに気づきます。それが“病気の根”の存在です。とかく病気と言えば、突然起こったように錯覚しがちですが、病気が起こるには十分な準備段階があります。それは病気が起こり難い体から病気が起こり易い体に変わることです。つまり、自分で病気を防ぐ力が弱くなったのです。この力の中で重要なファクターに「免疫力」があります。免疫力は複雑ですが、簡単には末梢血中の白血球をみると良いです。白血球の中に単球とリンパ球という免疫細胞がありますが、それらがとても重要です。単球とリンパ球がしっかりしていると、その人の免疫力は丈夫と考えてよいです。とくに単球が免疫システムのスターターです。丁度車のエンジンをかけるときのスターターのような感じです。

免疫力を丈夫にするために大事なことが2つあります。一つは免疫細胞たちに十分な食べ物を与えることです。免疫細胞もほかの臓器・組織の細胞と同じように生き物です。働くためには細胞にご飯（エネルギー源）を与えることが必須です。免疫細胞のご飯は、“グルタミン”というアミノ酸です。免疫細胞に刺激を与え、活発に働いてもらうための物質もありますが、より大事なものはエネルギー源です。どんな免疫細胞もご飯を食べずに働くことはできません。

グルタミンは小麦に多く含有されていますが、それでも十分な供給を考えるときは、グルタミンそのものを食品として摂るべきです。既に免疫機能の低下を伴う病気を発症しているなら、かなり積極的に摂ります。

免疫力にとって、もう一つ重要なことは自律神経のバランスです。免疫細胞は自律神経の影響を強く受けています。例えば大きな心身のストレスがかかると、交感神経系の自律神経が緊張して、そのストレスを乗り越えるように働きます。このとき免疫細胞も自律神経の影響を受けて、ストレスに負けない様に頑張ります。しかしストレスが長引くと免疫細胞の頑張りも限界に達し、やがて免疫細胞の元気が低下し、免疫システムが壊れてしまいます。本来はストレスを解消することが最善策ですが、そう簡単にいかないのが社会です。そこで出来るだけ交感神経系の緊張を緩和するために、食事でギャバ（γ-アミノ酪酸）の摂取を試みます。ギャバは大麦に多く含まれていますが、自律神経のバランスをとるのにとても重要です。これもギャバそのものを食品として摂る方が良いでしょう。兎に角、病気の根を作らないために免疫力の強化はとても大切です。