

Dr.Horiguchi の健康コラム No.13(2014.12.24)

グルタミンと免疫細胞

私たちの体の中には、免疫細胞が住み着いています。主に血液の中、肝臓や皮膚や腸などのあらゆる臓器・組織の中、そしてリンパ節の中に住んでいます。一体何をやるか？それは異物を除去するためです。体に入った塵や埃、手指に刺さったトゲ、怪我をしたときの死んだ組織、癌細胞、細菌、ウイルス（正確にはウイルス感染した生体の細胞）など、それらを異物として除去しようとしています。それ以外にも間接的に傷の修復を促し、また骨を作るように仕向けます。少し大ざっぱに言うと、たやすく病気がでないようにしてくれるのが免疫細胞たちの仕事です。またすでに病気があった場合でも、免疫力がしっかりしていたら、その進行が遅くなります。そのような免疫細胞のお陰で、私たちは健康を維持できています。

ところで、免疫細胞が元気かどうかは、その半分は生まれつきです。残り半分は生まれた後のストレスのかかり具合で決まります。ストレスがかかると脳にはじまって末梢に至る自律神経系のバランスが悪くなります。自律神経は心臓や血管、胃腸をはじめ、あらゆるところにつながっていますが、免疫細胞もまた自律神経の支配を受けています。それゆえ自律神経の不調は、免疫細胞の不調につながってしまいます。常に自律神経を整えておくことが重要です。

自律神経を安定させる方法は、

- ① 散歩して下さい。この際、ゆっくりと深呼吸をして肺のガス交換を促すこと。
- ② 寒い時は、足の裏に靴下の上からカイロを貼って下さい。
- ③ 熱いお風呂よりは42℃くらいのぬるめで入浴して下さい。
- ④ 心身のオーバーワークを避けて下さい。リラックスの時間をとって下さい。
- ⑤ 大麦や発芽玄米に多いギャバ（γ-アミノ酪酸）を摂って下さい。

可能な方は健康食品で摂ると便利です。

一方、直に免疫力を丈夫にしておく努力も大切です。もっとも大切なことは、免疫細胞に十分な食事を与えることです。免疫細胞の多くは、“グルタミン”というアミノ酸を食べています。食品では小麦に多く含まれていますが、体内では筋肉や胃腸にも多く使われている成分ですので、健康食品で摂ることが望ましいです。

