

Dr.Horiguchi の健康コラム No.1(2013.12.2)

第一回は、グルタミンの重要性についてお話しします。

近年“がん”にかかる人がとても増えており、将来二人に一人どころか、すべての人が“がん”にかかる時代を迎えるかも知れません。それで自分は大丈夫か？と心配されて、がん検診で胃カメラや大腸カメラを受けたり、乳がんや前立腺がんの血液検査を受けたりします。しかしこれらの検査で全く異常が指摘されなかったとしても、「自分には“がん”の兆候がない」とは言い切れないのです。むしろ反対に「毎日のようにがん化細胞が自分の体に出来ている」、そう考えるのが自然です。幾つかの参考書から推測すると、一日平均3000個、あるいは5000個くらいのがん化細胞が、一人の体に出来ているようです。しかし幾らがん患者さんが多いとはいえ、直ぐには“がん”という病気になりません。画像検査にうつるまでには、相当長い時間が掛かります。その大きな理由は、私たちの体には四六時中がん化細胞を除去するものがあるからです。それが“免疫力”です。もしその人の免疫力がとても丈夫だったら、たとえ一日1万個のがん化細胞が出来ても、1万個のがん化細胞をすっかり食べてしまったら、その日がん化細胞はできなかつたことに相当します。

実際、体の細胞の新陳代謝がとても悪いのに、つまり相当沢山のがん化細胞ができてはいるはずなのに、そしてとっくに“がん”にかかっているおかしくないのに、“がん”にならない人がいます。そういう方の免疫力を調べると、並外れて丈夫なのです。もちろん免疫力が丈夫だったら、それで健康というわけではありません。しかし免疫力は、あらゆる病気や怪我を治癒させるときに、不可欠な要素です。免疫力を磐石にし過ぎて困るということは、決してありません。むしろしっかり丈夫にしておくべきです。

さて、「腹が減っては戦はできぬ！」私たちは何故ご飯を食べるのでしょうか？それはお腹が空くからです。お腹が空いたら動けないからです。結局、ご飯を食べないと動けないのです。それで私たちの免疫力を発揮させる時も、ご飯がないと動かないのです。免疫力は免疫細胞たちがつくる力のことですが、単球やリンパ球といった免疫細胞は“グルタミン”というアミノ酸を主食にしています。グルタミンが不足しては自慢の免疫力も発揮できないのです。心身のストレスや過労の多い現代では、免疫細胞により多くのグルタミン供給が必要です。グルタミンは小麦や大豆に含まれていますが、筋肉や腸粘膜でも沢山利用されるので、補助的に摂取しておくことがとても重要です。食事とは別に一日2gから3gのグルタミン補給を心掛けて下さい。なお、グルタミンはアミノ酸ですので、透析前の慢性腎不全の患者さんには、沢山をお勧めできません。結論ですが、グルタミンの重要性とは、“免疫力の維持”とお考え下さい。