

Dr.Horiguchi の健康コラム No.36(2016.11.22)

炎症と病気の関係について

身体の中では、絶えず「炎症」が起こっています。炎症の大きさにはかなり個人差があり、また炎症があっても、通常は何ら自覚症状がありません。しかし誰にでも、日常生活の中で絶えず発生しています。もし、ある大きさの炎症が持続するなら、何らかの病気が発生するでしょう。先ごろ長寿(健康で長生き)の人は、炎症を持って無いという発表がありました。同時に認知機能は炎症に関係があったとのこと。今後炎症が病気に及ぼす影響について、さらに詳細に研究されるでしょう。

さて、ひとたび発症した病気は、炎症の持続がある限り治り難いのです。そんな経験を踏まえてか、病気を表現するとき、たとえば「肺炎、肝炎、胃腸炎、皮膚炎、関節炎、結膜炎、口内炎、膀胱炎、腎炎など・・・」と炎症を意味する“炎”の字が病名に使われています。もっといえば、病気の発症には、必ず炎症を伴っていますので、たとえ“炎”の言葉が付いていない病名であっても、炎症があると思ったほうがよいでしょう。そうすると、「胃癌」は、本当は「胃癌炎」の方が適切な病名かも知れません。

ところで何故、炎症が起こるのか？それを臨床的にみると、①心身のストレスと過労による自律神経系の乱れが、一番大きいと思います。その他に自律神経系の乱れによって②末梢血管の収縮が起り、それによって血行障害が続いて炎症物質が停滞する、また③免疫機能が悪いために、免疫細胞から炎症物質がでることも大きな要因です。具体的には、免疫細胞のうちリンパ球の機能が悪いために、単球からの炎症物質が過剰にでることがあります。また食事では、④糖質や脂質の過剰摂取で炎症が起こりやすくなります。

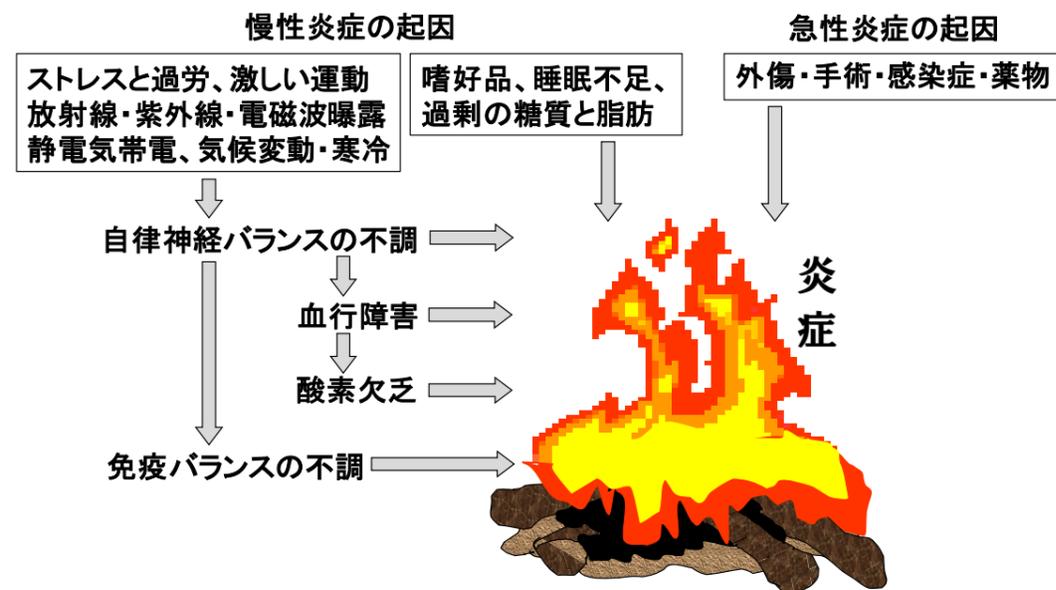


図1. 炎症の機序

実は炎症には大きく分けて、慢性炎症と急性炎症があります。ここでお話しをしているのは、慢性炎症の方です。一方、急性炎症は、転んで怪我をしたとか、調理中にやけどをしたとか、あるいは風邪引きや傷んだ食べ物を食べてお腹をこわすとか、そして虫垂炎や胆のう炎などといった感染症で起こる炎症を言います。

さて、炎症を評価するにはどうしたらよいでしょうか。急性炎症は通常 CRP(C 反応性蛋白質)で表します。しかし慢性炎症はかなり小さいので、高感度 CRP を使うという方法もありますが、臨床経験から「血液ラジカル生成能 (株)SRL 東京」を使うと便利です。文献から 126 Unit が日本人の平均値のようですが、臨床的には 150 Unit 以下に抑えておくと炎症は無いとみてよいでしょう。また 185 Unit 以上になると病気の発症や病状に影響を与えられます。

炎症を解消する方法は、

1. 自律神経系の乱れを無くする。・・・ストレスをつくらないことが最も大事ですが、なかなか難しいです。他にゆっくり散歩する、そしてゆっくりと深呼吸を行うのも良いでしょう。やや温めのお風呂に入るのも良いです。食事では、大麦や発芽玄米に多く含まれているギャバ(ガンマアミノ酪酸)を摂ることが良いです。理想的には、サプリメントを使うことをお勧めします。何故なら摂取量がはっきりします。病状によっては漢方薬や安定剤を必要とすることもあります。このときは、お医者さんや薬剤師さんに相談しましょう。
2. 免疫機能を回復させる。・・・免疫機能は自律神経系の影響を受けています。ですから自律神経系の調節がうまくいけば、自然と免疫機能は回復します。その他免疫細胞であるリンパ球や単球は“グルタミン”というアミノ酸(タンパク質成分)を主食にしています。小麦に多く含まれますが、ほかのタンパク質でも良いです。ほかには亜鉛やベータグルカンも免疫機能の回復に良いでしょう。これらもサプリメントを使うと容易に摂取できます。
3. 直接炎症を消す。・・・これには大きく分けて、薬とサプリメントがあります。薬には、ステロイドとステロイドでない消炎解熱鎮痛剤、そして漢方薬があります。食事では、種々の抗酸化物質、スクアレン、ω3(オメガ3)脂肪酸などがあります。

日頃から、時々「炎症」を調べ、もし炎症があれば、鎮静化の対策を講じて下さい。そうすれば重篤(じゅうとく)な病気にならないでしょう。