

# DAY NIKKEI

免疫力が高い新薬にかかりにくくなるという  
 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。知る手法を開発した研究者が、こ  
 のとき、実験に着手してみた。専門家に免疫を  
 高めるために気を付けてほしいことなどをアドバイ  
 スしてもらった。

あなたの免疫力を測定し  
 ー。東京医科歯科大学の廣川  
 勝也・名譽教授が開発した判  
 定表を、30代前半、女性の記  
 者を受けてみた。

「免疫年齢は30、50歳  
 年齢相応で、ひとまずは安心  
 である」。廣川名誉教授は記  
 者の検査結果を見てそう語っ  
 た。普段は健康にあまの気を  
 使っていないため、「おそろむ  
 ね期間なし」の結果、「おそろむ  
 フ」とした。ただ、テスト付け加  
 えた。「安全面だけ、免疫力  
 を下げられるようにも少し  
 高めよう」。

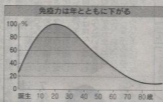
## 免疫体の動き監視

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  
 仕組みに関与する免疫細胞に  
 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  
 中を巡りながら免疫体の動き  
 をパトロールする。最近では動  
 態解析の発生にも関わるこ  
 がわかってきた。

免疫力は思っているより低  
 免疫細胞の数や比率、増殖能力  
 などからわかるという。これ  
 らの能力が衰えれば、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。おおよその  
 「免疫年齢」がわかる仕組み  
 だ。

# 免疫力って何？



①②③④⑤⑥ 免疫力測定結果を数値化し、算出する「免疫年齢」

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 身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

- 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できる
  - 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 病原体を撃退する抗体を作る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

## 腸内環境も影響

免疫細胞の働きは年を取るにつれて変える。だが、廣川名誉教授のこれまでの研究で、80歳以上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。これは、免疫の維持には何が  
 があつたのだろうか。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のこと。このほか最近の研究で、腸内環境も関係するとい  
 り前だ。腸内環境を整えることがわかってきた。東京大学の「口耳鼻准教授は、マウスの実験で、腸内細菌が

大腸に棲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「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)。

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「フジッラ」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人を半年に分けて、1日74年から15年間経過した。片方は最初の5年間だけ「健康的に生活し、喫煙や飲酒、糖分、脂分の摂取を控え、定期的に健康診断を受けた。もう一方は何もしないまま経過した。

最初に健康診断したグループの方が血圧などは改善したものの、なぜか15年間の死亡者総数では多かった。「健康的」とはいえ、免疫系生活がストレスになり、免疫力を下げた可能性がある。と、順天堂大学の奥村康・名誉教授はみる。最初の5年間とはいえず、ストレスによるダメージは大

笑ってうまく発散

「体を少し動かす程度でも、免疫力は活性化される。ちんたらと感じるくらいのお手紙な

「体」を少し動かす程度でも、免疫力は活性化される。ちんたらと感じるくらいのお手紙な

「体」を少し動かす程度でも、免疫力は活性化される。ちんたらと感じるくらいのお手紙な

【インターネット】  
 ●免疫学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.lh-is.jp/ )  
 ●免疫と健康に「ズ」でもっと知るなら「免疫力アップがすべてのポイント!」健康知識は「ウンだらけ!」(奥村康著、ワック)