



免疫の話

四月は卯月ともいわれ、卯の花盛りの月を意味する。野に山に花ほころびて鳥歌うの情景が広がる季節、進級、就職など人様々な出発点であり希望の月でもある。我が家の玄関先の庭に4本のアセビの小木があり、白色の壺形の小さい花を沢山つける有毒植物で、古くはこの葉を煮だして殺虫剤にしたという。また馬や鹿がこの枝葉を食べると毒素のために酔ったようにふらつくことから「馬酔木」の漢字が宛てられている。

今年も冬場にはインフルエンザに罹患した人が可なりあったと報道され、毎年のように流行する感染症対策としての予防接種を受けた人は多かった。しかし現実をみると罹患したのは子どもに多く、高齢者の感染者は比較的少なかったように思われた。私がこの地に開業した昭和50年から60年頃は毎年のようにインフルエンザが猛威を振るった時期があり、その対策として予防接種を半強制的に実施していた時代で医療従事者は度々予防接種に駆り出された。この予防接種は免疫療法ともいわれ、その実施が効を奏したものと思われ以前のような大流行は見られなくなった。

ところで免疫という言葉は大昔の時代には税の免除や国家権力の強制から除外される特権を意味したらしいが、その後は厄逃れの俗語でもあったらしい。それが近世になって医学の現場に持ち込まれてからは病気が免除されること、即ち感染を受け付けない、病気に罹らないことを意味するようになったという。更に資料によると、大昔の時代から人の体内には自分の健康を守るために必要な特殊な機能があったらしいが、その存在に気づき始めたのは紀元前500年頃といわれ古い時代の話である。そのような時代に“一度或る病気に感染して治ると二度と同じ病気には罹らない”という現象のあることが知られていて「二度なし現象」と呼ばれていたらしく、現在の獲得免疫を指していると思う。その後私たちの体を守るためにはなくてはならない機能である「免疫」の存在が確認され、その研究が時代と共に進歩し1796年にはジェンナーが天然痘予防ワクチンを始めて発見し、その後多くの学者により様々な免疫に関する研究が進み現在の様々な各種の伝染病対策が開発され人類の健康維持に大きな効果をもたらした。

また、私たちの身体は常に細菌やウイルスなど様々な病原体に晒されていて、それが体内に入り込むとそれぞれの伝染病を発症し、時には死に至る可能性がある。この病原体から身を守るための唯一の防御対策が「免疫療法」と言われるもので、これには自然免疫と獲得免疫があり、自然免疫は生まれつき体に備わっているNK細胞、貪食細胞などの働きで菌の侵入や活動を阻止する免疫であって、その人の体力、体質、生活態度などに影響されて強弱の個人差が見られる。

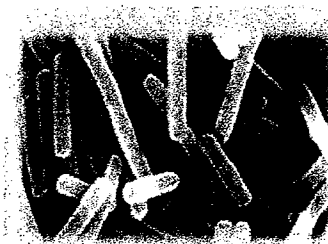
また、獲得免疫は予防接種の実施によって得られるもので、特有の病原体を死滅させ病気の発症を抑制するものである。しかし、罹患者の体力を増強させるものではないので、休養や栄養摂取などで病人の体力の保持増強に努める必要があり、過労やストレスの蓄積、生活リズムの乱れなどには注意しなければならない。更に病気の回復には薬や注射も必要であるが、それ以上に病人自身の体力と気力の保持が大切であり、また生まれつきそなわっている影の自然治癒力の存在を忘れてはならない。

このように考えると人が健康を維持するためにはどうすれば良いのかと自問してみたい。即ち人が健全に生きていくためには様々な条件があるが、その第一に考えられるのは、昔から言われている“腹が減っては戦にならん”との言葉の通り人は誰でもまず栄養補給について考えてきたし近年では食の栄養には様々な物が満ち溢れていて、その選択が難しい時代になっていると思われる。

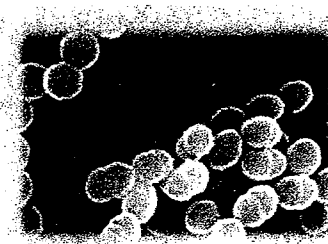
自然免疫といわれるものは人間だけにあるものではなく、植物や動物などあらゆる生物が持つ生体防御の機能である。私たちの回りには細菌やウイルスや花粉など免疫の力を借りなくてはならない様々な生物が空気中あるいは食物に満ち溢れている。その中であって私たちの腸管は食べ物などを介して、最も異物が侵入し易い箇所でありながら、これまで異物に対する腸管免疫についてはあまり取り上げられなかったらしい。

先日ある講演会で聞いた話であるが、人間の腸管は食べた物が体にとって無害なものか有害なものかを識別して、善玉は受け入れ悪玉は排除するといった身体の免疫力を支配する最強の免疫機能を備えている。そのため病状によっては下痢や嘔吐をすることもあがるが、この症状は体内にあっては良くないものを排除しようとする生体の防御反応の現れであり、とくに下痢や嘔吐をとめようとするのは良くないと思う。

この異物にたいする腸管免疫系の反応現象を良くも悪くもするのは日々の食生活にあると云われ、近年は善玉菌を増やし、腸内を整える乳酸菌はとても有用な微生物であるという。細胞性免疫の研究でノーベル賞を受賞したイリア・メチニコフは「ブルガリア人に長寿者が多いのはヨーグルト(発酵乳)を食べているからだ」と指摘しているし、乳酸菌の効用は科学的にも証明されている。即ちヨーグルトを常用し必要な量と質の食事を摂ることで腸管免疫系の働きをよくし、免疫力を高めることで病気を治すものだという講演内容であった。



ブルガリア菌



サーモフィルス菌



イリア・メチニコフ (1845~1916)