

日本漢方協会通信 - ① 2020年6月

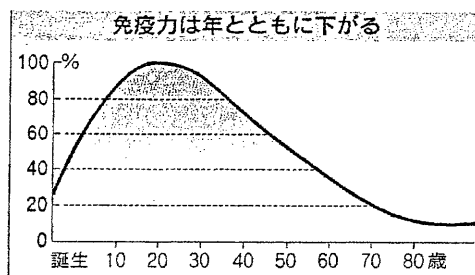
免疫力をつける

今井 淳

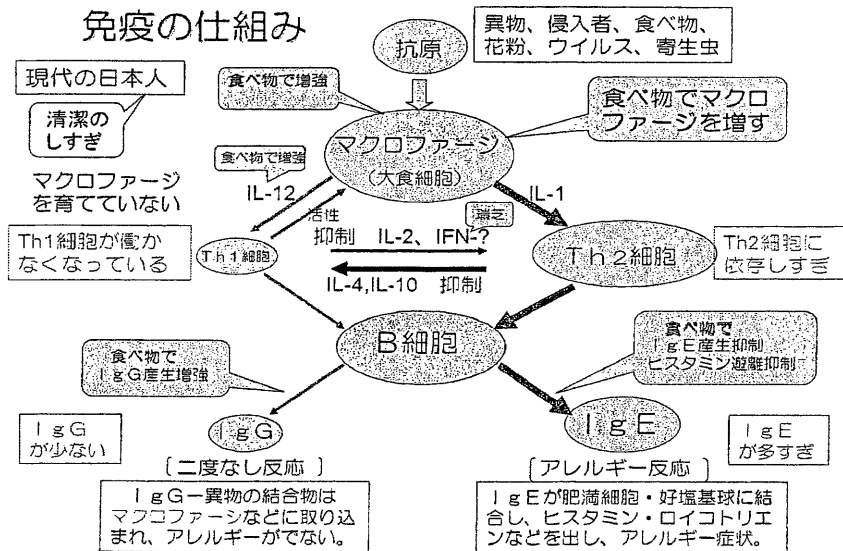
先に新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に対する漢方薬の役割についてお話しました。この感染症はコロナ戦争とも云われます。戦争は相手を殺さなければ勝つことは出来ません。そのためには漢方薬だけでは力不足です。アビガンやレムデシビルなどの新薬は副作用が強く、全てに使うわけにはなりません。最も身近で有力な助っ人は自分の免疫力です。

免疫力はヒトが誕生してから、20歳代で最高になり、50歳で約50%に、80歳では約10%にまで下がります。その獲得程度はヒトによって異なり、長寿のヒトは80歳でも中年程度の低下しているヒトもいるようです。

この免疫力とは何か、そして免疫力を高めるためにはどうするかを考えてみます。



免疫の仕組み



病原性異物が体内に入ったら、まず戦うのは白血球です。白血球はマクロファージ(5%)、顆粒球(60%)、リンパ球(35%)よりなり、この割合は健康状態で変化します。異物の大きさから分けると、大きな異物はマクロファージが処理し、中くらいの細胞などの異物は顆粒球(好中球、好酸球、好塩基球)が食べ、より小さなウイルスなどはリンパ球(T細胞、B細胞、NK細胞)が処理しています。

上図に示すように、体内に抗原

として異物(ウイルス)が入って来ると、まずマクロファージが食べて消化し、異物の種類を中間体のT細胞(Th1, Th2)に知らせる。Th1細胞はB細胞で抗体IgGを生産し二度なし病となり、再び感染して同じ病気となることはありません。一方Th2細胞はB細胞に働き、抗体IgEを生産し、アレルギー反応を起こすこととなります。現代の日本人は清潔しすぎて、マクロファージやTh1細胞を育てていないから、IgG抗体を作れていないと云われる。Th2に依存しすぎ、各種のアレルギーが多く発症しています。

この度の新型コロナでも、東京の女子大生が、感染しているのにもかかわらず、田舎の福井の実家に帰り、祖母に感染させ発病してしまった。ことがありました。これは若い女子大生は免疫力があり、コロナウイルスに感染してもウイルスを殺せるので発病しないが、祖母は免疫力が低いと発病したと考えられます。病気にならないためにはある一定のレベルの免疫力が必要であることを示しています。

そこで、この免疫力を育てる方法にはどのような方法があるか？

1. 血行をよくする(体温を上げる、運動、血液をさらさらにする)
2. 食事(漢方的バランスの良い食事、免疫を高める食事(ファイトケミカル・LPS・他))
3. 睡眠(質の良い睡眠とは)

の三つです。

1. 血行をよくする。

免疫の白血球は主に血液中にあります。この血流を流せば免疫力が上がることになります。血流を益すには、体温を上げる、運動をする、血液をサラサラにする。ことでしょう。

(1) 体温を上げる。

体温を一度上げると免疫は5~6倍に上がると云われます。体温を上げる最も有効なのは入浴をすることでしょう。シャワーではなく、しっかり浴槽につかって体温を上げる。

36℃の人が42℃に入れば6℃上がり、単純計算では30倍に上がることになります。このほか、暖かい太陽、紫外線に浴びる。岩盤浴、ホルミス(微量放射線)にあたるなど。

(2) 運動をする。

運動して筋肉を動かせば体温を高められ、筋肉量を増やせば体温は自然と上がります。

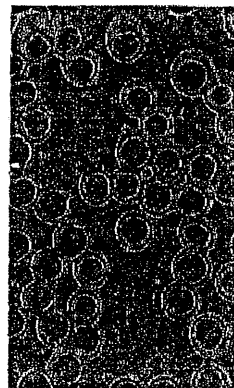
散歩、スロージョギング、ストレッチ、スクワット、気功、練功十八法、太極拳、合気道、など出来るものをやりましょう。

(3) 血液をサラサラにする

漢方薬は気血水をめぐらす働きがあります。しかし、肉を食べると右図のように血液は固まり血行を悪くします。注意したい。

5. 食養の実践

トンカツ・ハンバーグがあなたを疲れさせる



新鮮な血液。中流がきれいな流れで流れている。

肉料理を食べた後の血液。血液は固まり、中流がきれいな流れで流れている。これは血液の質が低下しているため、細胞全体への酸素供給が妨げられ、心臓の負担が増える。(Reversing Heart Disease, J. Whitaker (Warner Books) p. 1)

2. 食事

バランスの良い食事と云われるが、バランスとは何か。現代栄養学が云うタンパク質、脂肪、炭水化物、ビタミン、ミネラルの五代栄養素ではありません。

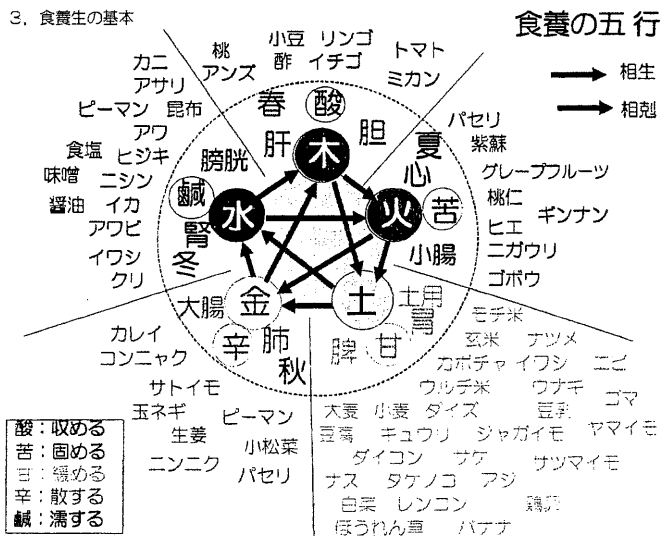
漢方でのバランスは五行色を食べること。五行の五色、則ち青(緑)、赤、黄、白、黒色を毎食摂る。それにより五臓六腑が養える。特に新型コロナには金肺を養う白色の食べ物がお勧めです。

免疫を高める食物としてファイトケミカルを食べましょう。ファイトケミカルは野菜や果物に含まれる栄養素以外の成分をいいます。

例えばスイカやトマトに含まれる赤い色素リコピン、大豆のイソフラボン、アロエのトリプトファン、ブルーベリーやブドウのアントシアニン類などがあります。

白い野菜(ニンニク、キャベツ、生姜、タマネギ)にはファイトケミカルが多く含まれます。(下図)

3. 食養生の基本



ファイトケミカルの効果

- ① 体を老化させる活性酸素の害を無毒化させる。 抗酸化作用
- ② 免疫力を高め細菌やウイルスの侵入を防御する。 免疫力強化
- ③ 体の組織や血液の流れを阻害する過酸化脂質の生成を抑える
過酸化脂質の抑制