

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

早いもので残りあと3ヵ月を過ぎました。お彼岸も過ぎ、夜が長くなる季節へと移り変わります。それにはちゃんと意味もあって、秋、冬には睡眠時間7～8時間をお勧めします（春夏は6～7時間を）。しっかり養生する季節とも言えます。

先日、広中央店で**酵素料理試食会**を実施しました。講師の方がこられ、酵素料理&試食&勉強会を行いました。今回少数ではありましたが、お客様と私たちスタッフとで和気あいあいとした雰囲気の中、楽しく過ごすことができました。まだまだ未熟な私たちも大変勉強になり、食の乱れた世の中を、食で正していく大切さを学びました。やるかやらないかは個人個人の意識次第なのかもしれませんが、やる気スイッチを押せるように、その必要性は一生懸命店頭で伝え続けたいと強く感じました。

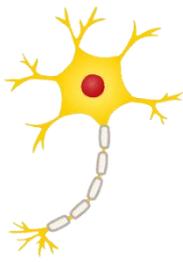


さて今回のテーマは

「免疫システムをつかさどる 自律神経の働きその②」

免疫細胞（白血球）は通常血液中に含まれている割合がだいたい決まっています。●マックロファージ：5% ●顆粒球：60% ●リンパ球：35%

ところがこれまでの研究から交感神経が優位（戦闘モード）になると、このうち顆粒球の数が通常より増え、リンパ球の数が減ること、逆に副交感神経が優位（休息モード）になると、顆粒球が通常より減少し、リンパ球の数が増えることが明らかになってきました。顆粒球というのは、ケガなどで血管内に侵入してきた比較的大きな細菌を食べて殺してくれる免疫細胞です。つまり、ケガをすると全身免疫システムが作動して、白血球中の顆粒球の割合が一気に増えるのです。しかし、ケガもしていないのに顆粒球の数が増えることがあります。それは交感神経の働きが異常に強くなった状態、つまり、強いストレスや緊張が生じた場合です。顆粒球は大量の活性酸素を出して細菌を殺します。



傷の殺菌消毒のために使われるオキシドール（過酸化水素水）は、まさに活性酸素そのもののような液体です。つまり、顆粒球とは体内にいる生きたオキシドールのような細胞といえます。例えば、仕事や家庭の問題などで大きな悩みや緊張状態が生じたときに、急に胃が痛くなったり、それが慢性化すると胃潰瘍になったりします。これは交感神経の極端な優位が続いたことで血液中の顆粒球が異常に増えた結果です。顆粒球が増えるには増えたけど、本来戦うべき病原体がないため、自分の体の細胞を活性酸素で攻撃しはじめてしまい、体の中でも特にデリケートな粘膜の細胞が真っ先に炎症を起こしてしまいます。そのため、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、潰瘍性大腸炎などの炎症疾患が起こりやすくなります。顆粒球による自分自身の細胞に対する攻撃がさらに続くと、突然変異によるガン細胞の発生率が上がり、さまざまなガンを発症するリスクが高まります。交感神経が優位になると同時にリンパ球が減るといいましたが、リンパ球の持つ外的撃退能力は、顆粒球よりはるかに精密で組織だっていて強力です。顆粒球が殺しきれなかった細胞や、細菌よりはるかに小さなウイルスから体を守ってくれます。**「免疫力」を大きく左右するのは、このリンパ球が正常かつ活発に働いてくれているかどうか**です。そのリンパ球が激減してしまうと、体全体の免疫力が下がり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるのです。いっぽう休息モードの副交感神経が極端に優位な状態が続くと、逆に血液中のリンパ球の数が異常に増えていきます。リンパ球が増えれば免疫力が上がるのだから、体にいいことでは？と思いがちですが、実は免疫力が上がるどころか、免疫システムに異常が起こってしまうのです。本来リンパ球は、体に侵入してきた無数の外的や異物（病原体だけでなく、食べ物やスギ花粉も含まれます）に対して、それが有害な敵か、有益な味方かを的確に判断し、敵であればすみやかに攻撃するか、そのまま体外に排出しますし、味方であれば積極的に体に取り込みます。ところがリンパ球が増えすぎると、この外敵や異物に対して過剰な反応をするようになり、本来なら無害なもの（スギ花粉など）や有益なもの（食べ物）までも敵と勘違いして攻撃するようになります。つまり免疫システムに異常が起きてしまうのです。この結果起きるのが、スギ花粉やアトピー、ぜんそく、食物アレルギーなど、さまざまなアレルギー疾患です。そして最悪の場合は、自分自身の健全な細胞まで敵、異物と勘違いして攻撃してしまふようになります。このためにクローン病や潰瘍性大腸炎、関節リウマチをはじめとする膠原病など、「自己免疫疾患」と呼ばれるさまざまな難病を発症する危険性もあります。しっかりと免疫力を維持するために大切なのは、顆粒球とリンパ球の割合の適度なバランス、つまり、交感神経と副交感神経のちょうどいいバランスを保つということです。