



免疫という生体防衛システムと PROUSION®

武漢コロナウィルスのパンデミックにより、自身の健康を自衛すると云う概念が、一般に広く理解されるようになりました。

当協会が提携する(社)健康促進・未病改善医学会の提唱する「未病」と云う概念は、実際に健康とされながらも病気に近い健康状態、もしくは自覚症状はないものの実は既に病気である状態を指します。そしてそうした未病状態の方々が非常に多いのが現代であり、且つまた、この秋以降に確実に起こる武漢コロナウィルスの第2波、第3波は、そうしたレベルの方達をも襲うと考えられます。

血液は、末端の細胞に酸素と栄養分を細胞に届け、替りに二酸化炭素と老廃物を受け取ります。これは、末梢の毛細血管を流れる血液の仕事です。

その毛細血管が詰まれば血栓です。今回の武漢コロナによる死亡原因は肺炎が目立ちますが、実際は血栓から起きているようです。

また様々な場所で炎症が起きます。炎症は、免疫システムによって、感染や外傷から組織へのダメージを防御するために生じる、生体の正常な防御反応です。例えば、身体に侵入した細菌やウイルスと白血球が戦っている時に起こります。そこに血栓が発生したとします。血栓が血流を止めます。血液が仕事をさせてもらえなくなるのですから、血栓から先の細胞が死滅します。死ぬ細胞のエリアが広まれば組織が壊死し、更には生体の死に至ります。

肺で起きれば肺炎、肺塞栓。脳で起きれば脳梗塞。心臓で心筋梗塞。足でも下肢動脈塞栓。様々な臓器で同時多発すれば多臓器不全です。

感染症に対して大切なのは、「必ず感染する」と云う認識です。そして重要なのはその感染が、発症に至らない事、或いは発症しても重症化しない事です。その為には、自衛策として自身の免疫力を如何に高めるか、自分の免疫力を如何に元気にするか…に尽きます。

免疫の話し -1 ~免疫力の測定~

さて、では自分の身体の免疫力がどの程度なのか、測定できるのでしょうか？

「免疫力を強化する (宮坂昌之・著、講談社ブルーバックス・刊)」「アレルギーに負けない免疫体力をつくる (高田明和・著、日本教文社・刊)」などを参考にして、纏めてみます。

私達の身体に備わった免疫系は、多種類の細胞からなっています。それらの免疫系は、細菌やウイルスを除去する、寄生虫などの感染を防ぐ、がん細胞の発生を抑制するなどの、様々な機能を分担します。



それぞれの機能で担当する細胞が大体決まっています、通常は幾種類かの細胞達が協力して特定の機能を発揮します。ですから個々の細胞の機能を見ただけでは、免疫系全体がどれ程の防御力を持つのかの判断はできません。もちろん血液中の白血球、特にTリンパ球（Tリンパ球にも種類があり、それぞれ役割が異なります）やNK細胞などの数や能力を調べることはできますが、それで免疫と言う系全体の機能は分からないのです。

また特定の病原体に対する反応性は、人それぞれで大きく違います。

免疫の話し -2 ~免疫力の強化法~

ではその免疫力を、強化する事はできるのでしょうか？

実は上述したように、免疫力の全体を正確に測定するのは難しいので、単純に「免疫力の強化」を謳う健康食品や民間療法が存在してしまいます。一体、どここの部分の免疫力を強化していると言うのでしょうか。

では科学的に信頼できる方法で、免疫力を強化できる方法はあるのでしょうか？

确实、且つ科学的に免疫力を増強する方法は、間違いなく「ワクチン接種」です。

尤も、「その抗原に対する免疫力しか増強させない」と言う問題点があります。毎年流行するインフルエンザなどの、抗原がはっきりしている場合はそれで良いでしょう。問題は、どんな病気なのか抗原がはっきりしていない場合や、いつ罹るか分からない場合、ワクチンを摂取しても抗体は半年で無くなってしまふ、などです。また、ウィルスは常に変性して行きます。怖いのはこの変性で、武漢コロナウィルスも次のシーズンではかなり強いものに変性し、現在研究されているワクチンでは抑制できない可能性も示唆されています。

となると、普段から自分で生体としての基本的な免疫力を高めておく必要があるのは、当然の理です。それが、感染しても発症しない、或いは発症しても重症化しない為の自衛手段です。

実はその方法は単純です。ワクチン以外で免疫力を高めるには、血液循環やリンパ循環を良くしてあげれば良いのです。

ここで言う免疫力とは身体の防衛能力全般の事で、それぞれの免疫細胞の能力の事ではありません。言うならば、どんなに戦闘機やイージス艦を設備しようと、自衛隊員をどんなに鍛えようと、或いはどんなに検査キットや人工呼吸器を設備しようと、医療従事者がどんなに頑張ろうと、全ての対応について連携や指令系統が順調に機能しなければ、防衛の全体能力を引き出す事はできません。

多くのリンパ球は、身体中の血管系とリンパ系の中を、非常に速いスピードで繰り返し循環しています。一個のリンパ球が血液中にいる時間は、平均30分とされます。血流を離れて組織に入り、リンパ管を介してまた血液に戻ります。つまり、特定の抗原にリンパ球が対応できるパーセンテージは非常に低いのですが、リンパ球が早い速度で血管-リンパ間を繰り返し行き来してパトロールし、病原体が侵入すると即応するのです。



これらの事から、この循環が悪くなると免疫反応に必要な細胞が、必要な場所に、必要な時に運ばれなくなるので免疫機能は低下します。逆に言えば、血管系やリンパ系における免疫細胞の循環をスムーズにしてあげれば、免疫系全体の能力が高くなるのです。

しかし、我々の社会生活においては、慢性的なストレスが掛かっています。適度なストレスは、免疫力の維持に役立ちます。問題は、生活習慣も含め、過剰なストレスです。過剰なストレスは、自律神経系のバランスを崩します。

短く、質の悪い睡眠も、自律神経系のバランスを崩します。

体の冷えも、血流を阻害して自律神経系のバランスを崩します。

自律神経のバランスの乱れで、免疫力が低下します。

血流やリンパの流れが悪いと、栄養素の吸収が悪くなって、組織の代謝も悪くなります。代謝が悪くなれば、過剰な糖分や脂肪分、さらにはそれらの老廃物が組織に溜まります。溜まった老廃物によって慢性の炎症反応が起き、それは組織を老化させます。

ですから、極力オーバー・ストレスにならないようにして血液やリンパの流れを良くすれば、免疫力は確実に向上します。

内臓は、体温 36℃ 台後半で機能を発揮するとされています。36℃ 台後半だと、消化器官が適切に働きます。ですから、低体温や冷え性にならないようにするのは、免疫力維持のためにとっても大切な事なのです。「腸がある腹部を温めることで免疫細胞の数が増える」という報告もあるのです。

飲み過ぎ、食べ過ぎ、動き過ぎと言った「過ぎる事」、寝不足、栄養不足、運動不足と言った「足りない事」に注意してください。焦らず、急がず、力みを抜く時間を作ってください。

そうして普段からしっかりと体温を上げる事が、細胞レベルで免疫系の機能を向上させる絶対必要条件です。

セルフ・ディフェンス ゴールデン・ルール

自己防衛の黄金法則は、結局は「順調な血液循環と安定した自律神経の働き」にあります。

お陰様で PROUSION® は、「血液循環の改善」や「ストレスホルモンの減少」などの効果を学会で発表しています。特に血流促進については、末梢血管で測定した結果です。

また上海・復旦大学 薬学院における研究では、炎症の元凶ともなるフリーラジカル（活性酸素）の除去作用が確認されています。また元粉をマウスに体内投与した処、マウスの非特異的免疫機能（自然免疫）を一定レベル高める結果が確認されています。

この世界的なウィルス惨禍の社会への影響とその対応策を考える時、PROUSION® の持つ様々な効能には重要な意味合いがあると、確信しています。

