

# 免疫力を上げる生活術

—日常生活で何をすれば免疫力は高まるか—



新潟大学大学院 教授  
安保 徹

●免疫力があると病気になりにくく、もしなっても自然治癒力を発揮して治ることができます。免疫力を低下させるのは、無理ながんばり過ぎる生き方や、心の悩みを長く抱えることです。ここに注意を払いましょう。積極的に免疫力を高める方策としては、からだを温めることや食事を工夫することですが、その有効性を科学的に明らかにしてみます。

これを説明するキーワードが、私の最近の知見であるエネルギー生成系です。病気やガンの発生メカニズムが明らかになったからです。

私達のエネルギー生成系は、酸素のいらない「解糖系」と、酸素に依存した「ミトコンドリア系」の2本立てでできています。この理由は、私達の先祖細胞（解糖系生命体）が20億年前にミトコンドリア生命体と合体してできたからです。その名残りとして、今でもエネルギーは2つの方法でつくられているわけです。

しかし、酸素の嫌いな生命体と酸素の好きな生命体ですから、本体の方はだんだん酸化して老化してゆくわけです。これは、私達すべてに避けられない現象です。しかし、老化して死んでしまえば子孫が残せず命がとどえてしまいます。そこで、男性は精子（解糖系生命体）、女性は卵子（ミトコンドリア生命体）をつくり、20億年前の合体をやり直しているわけです。これが受精です。

解糖系生命体は分裂が盛んで、低体温と低酸素が好みです。ミトコンドリア生命体は分裂が少なく、高体温と高酸素が好みです。このため精子は陰囊で冷やされて分裂し、卵子はからだの中で温めて成熟します。

私達は、子供時代は成長が盛んでやや解糖系寄りでエネルギーをつくっています。大人になると解糖系とミトコンドリア系が調和を保って生き続けています。しかし、大人の時期にあまり無理を続けると、交感神経緊張によって血管が収縮し、血流が悪化し、低体温と低酸素になります。この条件下で生きるためには、酸素の嫌いな「解糖系生命体」で生きるしかないわけです。これが発ガンです。ガン細胞はミトコンドリアの数や機能を抑制し、解糖系で分裂し続ける細胞です。20億年前に先祖返りして悪条件に適応したのがガンという病気なのです。

こういう理解があると、病気やガンにならずに生きる方策が見えてくるでしょう。また、なっても生き方の無理を止め、からだを温めて、深呼吸して、養生すると病気から解放されますし、ガンも生きづらくなって消滅するでしょう。



安保徹 先生 著書

左から ●「やめてみる」だけで病気は自分で治せる』  
永岡書店 定価(本体 1000 円+税)

●「40 歳からの免疫力がつく生き方』  
静山社文庫 定価(本体 600 円+税)