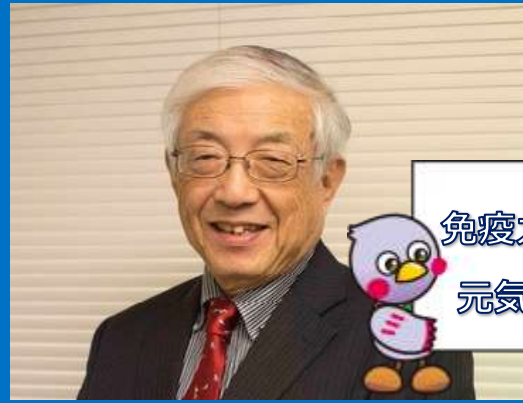


40歳代から考えるライフプランセミナー

令和2年11月7日(土) 春日部市民文化会館小ホール

藤田紘一郎 氏

医学博士・東京医科歯科大学名誉教授



埼玉県マスコット
さいたまっち&コバトン

免疫力高めて
元気に活躍



生涯現役のためのイキイキ長寿健康法～免疫力を高める方法～

こんにちは。今日はシニアライフ案内士の皆さんにいつまでも元気で活躍していただくよう、「生涯現役のためのイキイキ長寿健康法～免疫力を高める方法～」についてお話していきたいと思っております。

免疫力の差で新型コロナウイルスの症状が変わる

連日新型コロナウイルス関連のニュースが繰り返し報道されています。我が国でも著名人の死亡や重症患者数の増大で不安を覚えている方は多いでしょう。現時点ではワクチンも特効薬もなく拡大し続けている状況です。

人類は幾度となくウイルスによる恐怖に脅かされてきました。今回の新型コロナウイルスは、特に“目に見えない敵に対する恐怖”を強く印象付けています。

しかし、私たちの身体には大切なシステムが刻み込まれています。それは「免疫」というものです。免疫には主に3つの働きがあります。①感染防衛、②健康維持、③老化予防です。免疫力を高めると「がんの発生を抑える」「うつ病などの心の病気を予防する」という私たちの心身の健康維持に効果があります。逆に免疫のバランスが崩れると「アレルギー性疾患の発生」「自己免疫疾患の発生」を起こします。

したがって、免疫力を高めれば、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染を防ぐことが可能になります。また、感染したとしても重症化には至らないでしょう。

免疫には2つの種類があります。ひとつは生まれながらにして備わっている自然免疫、もうひとつは病原体に感染することによって得られる獲得免疫です。自然免疫を上げる方法としては、自然や動物に触れる、添加物を食べない、規則正しい生活を心がけるなどが挙げられます。自然免疫の主役は、皆さんも聞いたことがあると思いますがNK細胞です。NK細胞はウイルスに感染した細胞やがん細胞を次々に壊していきます。特にがん細胞に対して攻撃する細胞として有名ですね。最近わかったことですが、新型コロナウイルスは自然免疫に影響されます。自然免疫で重症化、軽症化が決まります。皆さんもぜひ免疫力を高めていきましょう。



病気になるのも元気になるのも「すべて腸」

地球上に生物が現れたのは36億年前。はじめ生物は腸だけでした。私の著書でも“腸を鍛えれば体も心も元気になる”と書きました。是非皆さんに腸活をおすすめします。

腸は免疫力の70%を担っています。また、幸せ物質と呼ばれるドーパミンやセロトニンの合成も行っています。特にセロトニンの約90%は腸にあり、脳には約2%しかありません。

現代の食生活の変化とストレスが腸内細菌の数を減らし、心身のバランスを崩していると言えます。腸内環境を整えればがんやアトピー、うつなど多くの病気が治ります。特に現代病と言われているうつ病に苦しんでいる人は腸内環境を整える必要があります。腸内環境を整えるには“乳酸菌などの善玉菌を増やす”“日和見菌を増やす”ことが大切です。日和見菌とは、善玉菌と悪玉菌のうち優勢なほうに味方する菌のことです。悪玉菌も実は大切な役割を担っていますが、問題は善玉菌と悪玉菌のバランスが崩れた時なのです。つまり腸内細菌のバランスを保ち免疫力を高めていけばいつまでも健康でいられます。

腸内環境を整えるには食事が大切です。食物繊維、フィトケミカル*を多く含んだ野菜、発酵食品などを食べましょう。日本には昔から多くの発酵食品があります。これらはいずれも腸内細菌のとても良いエサになり、腸内フローラを美しく活動的に育ててくれます。逆に添加物を含んだ食品、噛まずに美味しいと感じる楽な食品は、腸内フローラの育成に悪く免疫力を低下させます。発酵食品を食べ、腸内環境を整えることで体や心の病気を治していきましょう。

※植物が作る化学物質のことをいい、カロテロイドやポリフェノールなど、植物の色素、香り、辛み、苦みの成分に多く含まれる。



125歳まで元気に生きる

近年100歳以上の元気な人＝百寿者が増えてきました。このような人たちは、さぞ恵まれた身体を持って生まれてきたのだらうと思われがちですが、百寿者の人と若くして病気になってしまった人の遺伝子に大きな差はありません。むしろ生活習慣に差があることがわかってきました。元気な百寿者のリスク遺伝子の数は一般人と同じです。ですので、遺伝ではなく生活習慣によるものなのです。

2007年生まれの子どもの半数が今後生きる年齢は、カナダ、フランス、イタリア、アメリカが104歳、イギリスが103歳、ドイツが102歳ですが、日本は107歳。ここで挙げたどの国々よりも長生きです。世界中の人たちが100歳を超えて生きることになります。人生100年時代の到来です。

私たちの身体を構成する細胞は1万年前と同じです。皆さんにこれからも免疫力を高めて、シニアライフ案内士として元気でイキイキと活躍していただくことを祈念して、今日の話を終わりにします。

ありがとうございました。(終わり)