

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(16)

平成 26 年 1 月 30 日

村山 章

私たちの体は約 60 兆個の細胞でできていて、体内にはその約 3 倍の細菌が生息しているそうです。しかし、そう言われても、エーそうなですか！？ と驚きながらワクワクするような面白い話ではありますが、どう認識して把握すればよいのか難しすぎて分かりませんね。たとえばインフルエンザウィルスが体内に入ってくると、それぞれの役割の細胞たちがその敵を必死でやっつけます。このときやっつけられれば、細胞はやっつけ方を記憶して次に体内に入ってきたら、いとも簡単にやっつけます。これを免疫と言うようです。予防接種は、このメカニズムを利用してわざと少量の敵を体内に入れて細胞にやっつけ方を学習させる方法のようです。このように人間は知能を使っていろんな外敵をやっつけてきましたが、敵も必死です。人間が考えたいろんな薬に対して抵抗力を身に付けてしまいます。すると人間は、またやっつける薬を開発します。永遠に続くたちごっこですね。

人の健康の障害となる原因を取り除く環境衛生は、人類の寿命を格段に伸ばしましたが、その反面、免疫力が少し落ちました。

免疫とは、体内に侵入した異物をやっつける一つの生命のシステムと考えられてきましたが、なんと生命の根幹を支える要素のようです。たとえば免疫作用は、癌細胞までやっつけてくれるようです。

私たちは、毎日言葉で考え生存しています。それが自我です。そして、その自我と肉体を支えているのがそれぞれの役割を持った約 60 兆個の細胞のようです。コンピュータは、ほぼ 100% 言うことを聞きます。しかし約 60 兆個の細胞は生物ですから、気まぐれに動くときもあるようですし、いつも正しくは動いてくれません。したがって、この約 60 兆個の細胞たちと上手く付き合うことがとても重要になるのですが、どうしたら上手く付き合えるのでしょうか。やはり体を動かして心身を活性化させ、自己調節機能を高めることなのではないのでしょうか。