

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

平成 30 年 4 月 26 日
村山 章

免疫と聞くと、ついつい予防接種を連想してしまいます。乳幼児にもワクチンの接種をさせて多くの病気を予防しているようです。インフルエンザの流行時期になると予防接種を盛んに呼びかけていますね。予防接種法には「疾病に対して免疫の効果をさせるため」と記されていますが、免疫は、予防接種で得るというよりも生命体の根幹のようです。がん免疫療法も最近注目を浴びています。免疫という漢字は疫（流行病）を免（まぬかれる）と書きます。いわば自己か非自己かを判断をして、非自己の要素はトコトン排除する機能です。例えば癌細胞は、元々は正常な自己だった訳です。正常な細胞が変異して癌細胞になると、この癌細胞を非自己として認識するのです。そして免疫細胞の一番の殺し屋NK（ナチュラルキラー）細胞が、非自己である癌細胞をやっつけてくれます。一方、癌細胞も増殖するために、さまざまな手段で免疫細胞からの攻撃を回避しようとするようです。また、免疫細胞が活性化しすぎると自己の細胞を攻撃してしまうこともあるため、免疫細胞には、こうした免疫反応を抑制する物質も備わっているそうです。しかも癌細胞の方は、その物質に働きかけて免疫反応を起こさせないようにしているというから驚きです。一つひとつの細胞が必死で生きている姿が浮かびますが、そうした癌細胞の働きをストップさせ、免疫細胞本来の攻撃力を発揮させるようにする薬が「オプジーボ」です。今年になって薬価が24%下がって話題となっていますが、それでも簡単に服用できる薬ではありません。体に備わっている免疫細胞は、適度な有酸素運動によって高められますが、現代社会はエスカレーターがあちこちに設置され、むしろ肉体的にラクをすることが美德のような印象を与えます。もしもエスカレーターを廃止すれば多少、医療費は減るかもしれません。

「今が青春、一生青春」と考えて一日一日を大切に、頑張っ生きていきましょう。