看護大通信

〈146〉

免疫力を高めましょう

県立看護大学教授
高橋　照子

昔から「病（やまい）は気から」と言われていますが、ストレス社会と言われる現在にこそ、この言葉は私たちに大切なことを教えてくれています。すべてを「気のせい」と片付けてしまうのは危険ですが、人間という不思議な生き物である私たちは、ある人の一言でどん底にも突き落とされますし、天にも上ったような幸せな気分にもなるものです。それは、気の持ちようで明るくもなれば、暗い日々を過ごすことにもなるということです。

今日、4人に1人はがんになると言われています。一つの見方から言えば、医学が進んだためにこれまで発見できず、自然な加齢により亡くなった人までもが、いまはがんによる死亡とされることがあるのでしょう。

がんの一つの原因に、ストレスによる免疫力（悪い細胞を排除しようとする力）の低下があるとされています。原因というより、誘因といった方がよいのかもしれません。いずれにせよ、人間が持つ免疫力の低下は健康を害することにつながるのは間違いありません。

話は変わりますが、あのナチスドイツの過酷なアウシュビッツ強制収容所で生き延びた人たちは、希望を失わなかったからだと言われています。どんなときにも希望を持ち続けることは、私たちの免疫力アップにつながります。

ある研究者は、42度のお湯に10分間漬かることによって、ヒートショックプロテインという免疫力を高めるたんぱく質が体内に発生すると報告しています。温泉好きの日本人にとって、すぐにも日常に取り入れられることです。

こうした体内の変化を促すことと同時に、「シンク　ポジティブ（プラス思考で行こう）」も大切なことです。皆さん、下を見ないで、上を向いて明るく生きていきましょう。同じ人生なら明るく！

＝第1日曜掲載＝