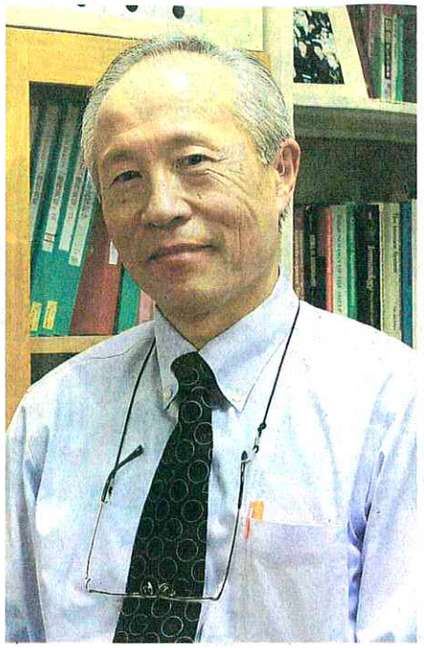
医療・健康

免疫力 高めるためには

上田出身 宮坂昌之・大阪大名誉教授が著作

ワクチンが最適 自分で出来る対策も



みやさか・まさゆき　1947年、上田市生まれ。大阪大名誉教授、元日本免疫学会長。京都大医学部卒、オーストラリア国立大大学院博士課程を修了しPhD（博士号＝免疫学）取得。膠原（こうげん）病研究で知られる宮坂信之・東京医科歯科大名誉教授は双子の弟。

上田市出身の免疫学者で大阪大名誉教授の宮坂昌之さん（72）が、「免疫力を強くする―最新科学が語るワクチンと免疫のしくみ」（講談社ブルーバックス・1210円）を出版した。私たちの体には、病原体を排除する「免疫」という巧妙な備えがある。だが、その役割とメカニズムを理解するのは簡単ではない。中国で発生した新型コロナウイルス感染への警戒が強まっている中、著書と宮坂さんの話を基に、「免疫の世界」を訪ねてみよう。

（特別編集委員・飯島裕一）

◇　◇

体内に侵入した細菌やウイルスなどを攻撃する免疫。宮坂さんは、生まれつき体に備わっている「自然免疫機構」が最初に働き、次に、生後に獲得されていく「獲得免疫機構」（より高等な免疫機構）が働くーと説明する。

だが、免疫がうまく反応せず、感染症にかかる場合がある。そうしたことを予防するのがワクチンだという。宮坂さんは「医学的に、最も根拠がある免疫増強法は、ワクチンであり、安全性もかなり高い」と断言する。

ワクチンとは、病原体あるいは細菌毒素の力を弱めたり、なくしたりした、人工的に作り出された製剤のこと。感染症を未然に防ぐ目的で作られ、感染症ごとに異なるワクチンがある。ワクチンは、免疫の仕組みである自然免疫系と獲得免疫系の両方を刺激することによって、その効果を発揮する。

世界保健機関（WHO）は、接種により予防できるという26の病気（VPD）を一覧にまとめている＝表。新型コロナウイルスのワクチンはまだ開発されていない。

宮坂さんは、ワクチンの効用を説きつつ、「普通の薬剤と同様に、リスクはゼロではない」とも話す。ワクチン接種と因果関係がある「副反応」と、因果関係はなく、たまたま起きた「有害事象」とは、判断が極めて難しいことが多いのも現実だ。「ワクチンの有効性を考えて、リスクが起きた場合は、もっと広く救済策を適用すべきです」と指摘する。

◇　◇

それでは、免疫力を強くする方法はあるのだろうか？

「血流やリンパの循環をよくすることです。筋肉をゆっくり動かし、体温を少し上げると効果的です。例えばウオーキング。ストレッチやヨガ、マッサージもいい。ぬるい湯に入って、体をゆっくり動かしましょう」と宮坂さん。

「なるべくストレスをなくすこともポイント。頑張りすぎず、ゆっくり…」と、スローライフを勧める。

スピードや効率性が求められ、時間やノルマに追われがちな現代人にとって、耳の痛いアドバイスかもしれない。

宮坂さんは一方で、効果があるとされる食品や栄養補助食品の働きに対して、極めて懐疑的だ。そもそも免疫力全体を正確に計測することは「現状では、確立されていない」と語る。

「特定保健用食品（トクホ）や保健機能食品ですら、さまざまな問題を抱えていて、科学的な根拠は極めて脆弱です。いわゆる健康食品は、推して知るべし。プラセボ（偽薬）のような暗示以上の効果は、ほとんど望めないと考えています」

◇　◇

本書は、親しみあるイラスト、分かりやすい図や表を盛り込んだ。文章でも、医学の土俵を踏まえながら丁寧に解説している。巻末に索引を付けた。「イラストは、生命機能学が専門の長女が担当。微生物学者である長女の夫と一般人として私の妻が、文章を子細にチェックしてくれました」と宮坂さん。父、娘、義理の息子、妻の共同作業の結晶である。

健康ブームの中で免疫やワクチンへの関心は高いが、思い込みや誤解はまだ多いようだ。宮坂さんは「さまざまな医学情報が流れているが、科学的根拠に欠けるものが目につく。誤った情報に惑わされてほしくない」と願う。

○ウオーキング　血流やリンパ循環よく

△健康食品　効果は極めて懐疑的

WHOがワクチンによって予防できるとしている病気（VPD）

はしか（麻しん）	チフス
風しん	E型肝炎
コレラ	ポリオ（小児まひ）
髄膜炎菌感染症	ダニ媒介性脳炎
インフルエンザ	ヒブ感染症
ジフテリア	狂犬病
おたふく風邪	水痘・帯状疱疹（ほうしん）
破傷風	ヒトパピローマウイルス感染症
A型肝炎	ロタウイルス胃腸炎
百日ぜき	黄熱病
結核	日本脳炎
B型肝炎	マラリア
肺炎球菌感染症	デング熱

（「免疫力を強くする」から＝一部改変）