

三保通信

三保通信への寄稿が随分久しぶりになってしまいました。

双子は2歳を過ぎ、毎日元気に保育園に通っています。私は授乳が終わり、そろそろ更年期に向け、本気で自分の体にも目を向け整えて行かねばと考えていた矢先、七人目を授かりました。正直、思いもよらないことだったので戸惑いもありましたが、本当に有難いことであり感謝の気持ちで今5カ月目に入りました。今回は悪阻がきつく3月4月と寝込んでいました。体がしんどいと気持ちも滅入ります。天気の良い日は窓を開け、寝床から外の景色を眺めて過ごしました。考えてみれば、冬から春への季節の移り変わりをこんなにもゆっくり眺めて過ごしたのが初めてで、自然の美しさに涙し心が癒されるのを感じました。特に青空の下風が吹き、山桜がひらひらと舞う花吹雪、大木に絡み昇つて美しい花を咲かす藤は圧巻の美しさでした。鳥のさえずり、小川の流れる音、たくさん恵みが満ち溢れているこの環境を肌で感じる事ができ、体と心を休める環境の大切さを知り、これまで関わってきた、辛い治療をされた患者さん達、長い入院

21. 7. 1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所
静岡市清水区中河内一五二三

☎ 054-396-3321

生活を病室で過ごされている方たちを思い出して、自然を感じられる環境なら随分癒されただろうな、と思いを馳せています。私は5月に入り、体調も落ち着いてきたので、コロナウイルスワクチン接種会場でのアルバイトをはじめました。問診や経過観察、薬液充填などを行っています。個人的にワクチンについては、複雑な思いがあります。長女は何となく指導されるまま数種

満喜の「喜びと感謝と」

看護師若松満喜

類の予防接種をしましたが、自己免疫があるのに外から強制的にウイルスを体内に入れること（弱毒化してあるとしても）や、産後すぐ、市から送られてくる分厚い接種券の束、こんなにも小さな体にスケジューを立てて次々とワクチンを接種することに違和感を感じていました。自分なりに調べる中で、本当に必要なワクチンは少ないのではないかという考えに至り、長男以降は

予防接種を何も打っていません。もし子どもが将来、例えば現在ほとんどの国で撲滅しているポリオが流行っている国に行く機会があれば、その時に予防接種をするなど選択肢はあると考えたからです。コロナウイルスワクチンに関しても賛否両論、様々な意見や情報、考え方があります。接種会場に来られる方のほとんどは、「打って安心した。これで孫に会いに行ける。」「早くに打ってよかった。」と接種することで安心感を得られる方が多いと感じています。実際私の関わる中では、今のところ大きな副反応は起こっていませんが、接種後の女性の月経異常や、死亡例も多数耳にします。でもワクチンとの因果関係が認められないという現状です。大切なことは、情報を選び取り、自分自身が納得して選択することだと思っています。アメリカなどでは接種済み証が通行手形のようになっていて、打つ人打たない人で分断が起こっている悲しい現状です。どちらが正しい悪いではなく、色んな考え方があることを受け入れる社会、共有し学び合っていく社会が理想だと改めて思います。

そして何より、三保通信でもよく語られています。予防の視点、自分自身の免疫力を高めることの重要性を改めて認識しています。免疫とは生体防御機構のことであり、この働きが効果的である限り私たち

(2面上段)

(1面下段より)

はたいの細菌やウイルスから守られています。生体表面にもたくさんバリアー機能があり、その一番手は皮膚と粘膜です。皮膚の分泌物のpHは酸性で細菌の増殖を抑えたり、消化管や呼吸器、泌尿器、生殖器の表面は全て粘膜で覆われ、防御因子を産生しています。唾液と涙腺にはリゾチームという酵素が含まれ細菌を破壊。呼吸器系の粘膜細胞には線毛があり、飲み込まれた細菌や粉じんを口腔の方に押し出し肺への侵入を防ぐ。胃の粘膜からは塩酸とタンパク質分解酵素が分泌され細菌を殺している。消化器系や呼吸器系から分泌される粘稠な粘液には多くの微生物が捕食される。こういった生まれ持った防護機能によって日々守られていることが分かります。

他にも、ピロリ菌の定説者であり免疫学者の安保徹医師の著書には、免疫系を司る血液の白血球についてこう記されています。『白血球(マクロファージが5%・顆粒球60%・リンパ球35%)の中の顆粒球は、細菌の処理を担当しており、大きいサイズの細菌を丸ごと飲み込み消化、分解し、化膿性の炎症を起こさせ治癒していく。体を守るシステムであって免疫は発生しない。顆粒球はストレスでも増える。

リンパ球はマクロファージの指令の下、顆粒球が処理できない小さな異物を処理す

る。マクロファージがサイトカインを出して異物が体内に入り込んだことを知らせると活動開始、猛烈に分裂し抗原のところに集結、膜表面の接着分子で抗原を捕え処理する。(鼻水など分泌物として外に出したり、毒虫に刺されて赤く腫れるなど)戦いが終わると、リンパ球は休眠に入るが一部が抗原を記憶する、これが免疫である。



白血球のこれらのシステムは自律神経の支配下にある。自律神経が優位になりすぎると顆粒球が増え体内の有益な常在菌まで攻撃、さらには新陳代謝が促進されすぎて組織の破壊が起こる↓癌、心筋梗塞、脳卒中が増える。反対に副交感神経が優位になりすぎリンパ球が増えすぎると抗原に過敏に反応しアレルギー疾患が起こりやすくなる』

また癌について、『癌は免疫抑制の極限で起こる。かかった人には何らかの強いストレスがあつたはず(自律神経のうちの交感神経が緊張状態)。発癌の研究では、ネズミを発癌させるためには、癌細胞を100万个注射しなくてはならない。しかしリンパ球を減らし免疫力を弱くしたネズミの場

合10000個で発癌。健康な人でも毎日100万個の癌細胞が産まれているが発病しないのは免疫力が働いて癌細胞を殺しているから。

リンパ球を増やすような生活スタイル、副交感神経を刺激するような治療がよい。リンパ球が30%を上回ると癌細胞は退縮する。(正常値35%)癌患者さんの多くは30%以下になっている。ストレスの多い生活パターンを見直し、免疫を抑制するような治療を受けない、積極的に副交感神経を刺激するような食事(玄米や食物繊維、発酵食品など一つの生命体、完全食)血行を促す適度な運動など。』

人間の体にはまだまだ測り知れない機能が備わっていますが、それを日々考えて過ごすことはせず、何か困ったことが起こった時に考えたり反省したりする生活をしてしまいがちです。でも予防の視点が本当に大切である事を、このコロナ禍に学び直すきっかけがあると思います。

「コロナ下」に

学び直すきっかけがある」

三保通信号外版

です。