



2013年8月26日

## 卓話 『イキイキ長寿健康法 － 免疫力を高める生活』

東京医科歯科大学 名誉教授

藤田 紘一郎 様



こんにちは。私は医学界では真田虫をお腹の中で飼っている変な男として有名です。私が医師になった頃、たまたま熱帯病調査団の団長先生とトイレであって、調査団に来いと言われ、教授の言葉ですからいやいやながら行きました。インドネシア、カリマンタン島は大変などころでしたが、その子どもたちにはアトピーや喘息が全くないんです。何故うんちが流れる川で遊ぶ子どもたちにアトピー、喘息がないのかが私の生涯の研究テーマです。

私の故郷は三重県の明星村で、その小学校では全員が回虫を持ってました。その頃の私たちの遊び道具は杉鉄砲。杉の実を取ってくる子は花粉でまっ黄色です。でも花粉症1人もいなかった。私はその経験とカリマンタン島の経験で回虫がアレルギーを抑えるんだろうと実験を始め、アレルギーを抑える物質を見つけてサイエンスという雑誌に載せました。だから私、アメリカやヨーロッパでは有名です。

免疫にはTH1とTH2という細胞があって、そのうちのTH1が癌細胞をやっつけるんです。歳を取ると癌になりやすいのは、生理的にTH1が小さくなつて、出てくる癌細胞を見逃すからです。TH1を大きくする条件は腸内細菌が70%、心の問題が30%を握っています。どうすればいいかというと野菜、豆類、穀類と発酵食品を摂ること。添加物が入った食品はできるだけやめる。あとは笑って生きがいを持つことです。

TH2はアレルギーを抑える系で、これがバランスを取っています。私が作った薬はアトピーは治すけどバランスを崩してTH2を小さくしてしまった。だからこのバランスの病気は西洋医

学では治せないです。癌とかアレルギーとか心の病気は薬ではなく自然治癒力で治さなくちゃいけない。実は腸内細菌がそれをやっているわけです。O157が入っても腸内細菌が追い出します。野菜のセルロースを分解してくれるのも、ビタミンBやCを合成してくれるのも腸内細菌。幸せ物質のドーパミンやセロトニンを作るのは腸です。そのセロトニンが減ると鬱になるんです。腸は食物を消化するだけでなく、幸せ物質を脳に送ったり免疫の70%を作っている大事な臓器なんです。

腸内細菌の餌は野菜に含まれている食物繊維ですが、私たちの文明社会は活性酸素をいっぱい産んでいます。活性酸素は腸内細菌を減らし、細胞を癌化して寿命を短くし、多くの病気の元になっています。だから活性酸素を抑えなくちゃいけない。それにはトマトやニンジンなど色のついた野菜、豆類、穀類と海藻類、キノコが有効です。

実は私たちの寿命を決めているのは細胞にあるテロミアという小粒子。これは生まれたときは一万塩基あるんですけど五千塩基になつたら死にます。病気をしなければ1年で50塩基だけ減るので100歳まで元気で生きられる。そして免疫力を高めればテロミアは短くならないことが分かりました。だから免疫力を高めるものを食べる。これで125歳まで生きられます。

ご静聴ありがとうございました。

