

心の免疫ってどんなこと？

古代ギリシャの医師ヒポクラテスは、「病者への愛のあるところに癒しの術がある」と言っています。祈りにより奇跡的に病気が回復する例もあるが、それは、祈るという心の作用によって、医学では推し量る事の出来ない免疫の力を引き出したとも考えられます。医師が患者の手を握って、「必ずよくなりますよ」と言う事によって免疫も高まり得ます。

私たちの体内にはリンパ球を中心にナチュラルキラー細胞・T細胞・B細胞・大喰細胞など、数十種類のユニークな働きを持つ細胞たちが住んでいます。そして、お互いに緊密に情報を交換しあい、連携プレーで細菌・ウイルス・有害物質などの外敵の侵入を撃退してくれています。私たちの免疫細胞が「心」の影響を少なからず受けている事がわかってきました。

脳は、自律神経系、神経内分泌系、そして、体温・摂食・睡眠を介して免疫系に影響を与えています。

心と体は切り離して考えることの出来ない一体のものであり、私たちが明るく愉快に気力が充実している時には、細胞たちもがんや外敵と闘う力が強くなるのです。心と脳の働きが体内の自然治癒力に大きな影響を及ぼす事が、最近、「精神免疫学」という新しい学問の研究で明らかになり始めています。

勇気と希望をもって生きる事が、すべての健康の源泉である事だけは、間違いありません。その為には、自分に自信を持てるようにする事。充実感を持てる活動を見つける事。自分を支えてくれる仲間や友人を持つ事が大切なのです。

平成14年11月

高橋 幸也