



# 健康会だより

＜主旨と理念＞  
長谷部式健康会は『自分の健康は自分の努力で』をスローガンに健康普及活動をしている会です。健康は人生最高の宝です。世界人類の健康と平和に奉仕しましょう。『体質別』は健康を守る自然の法則です。

発行所 長谷部式健康会 総本部  
〒491-0905 愛知県一宮市平和1-2-13  
発行人 長谷部茂人  
発行部数 3000部  
tel 0586-46-1258  
fax 0586-46-0367  
Eメール hello@hasebe-kenko.com  
URL http://hasebe-kenko.com/

実は精子は「私は敵ではない！」と相手の免疫をかかわす信号を持っているのです。相手の免疫に晒されるや否や攻撃されては、受精どころか卵子に到達することさえできません。そこで免疫の攻撃スイッチに蓋をする物質を放つことにより、免疫細胞に「敵はいない」とあきらめさせて攻撃を止めさせます。

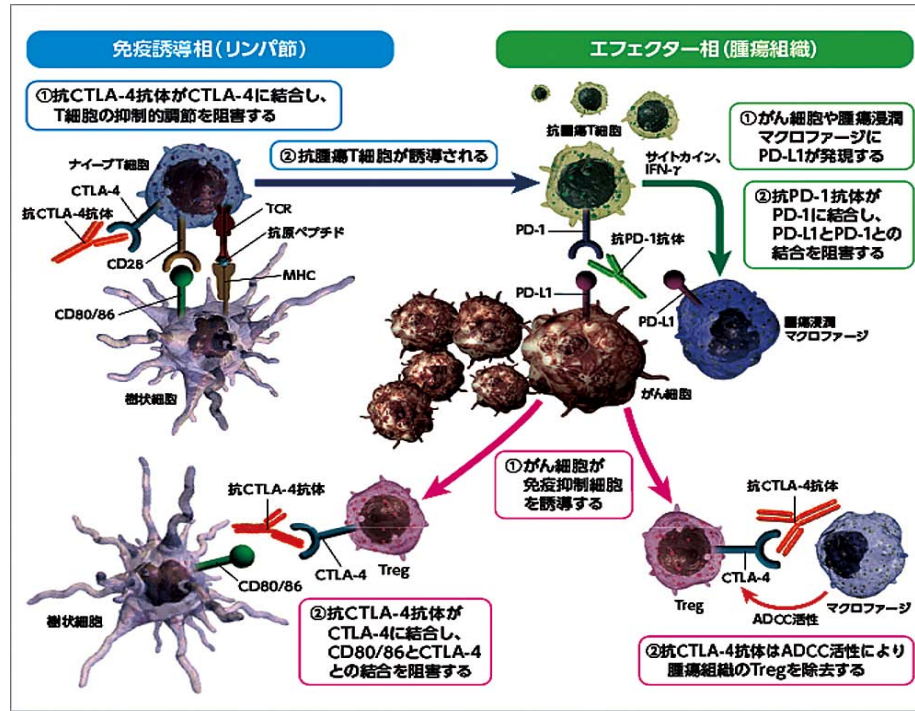
このように免疫には攻撃するアクセルに相当する部分と攻撃を中止するブレーキに相当する部分があるのです。

近年になってがん治療薬の新たな展開の先端をゆく免疫チェックポイント阻害剤は、後者のブレーキ役になっている分子に蓋をすることで、結果、免疫にアクセルさせる、つまり攻撃を増強させる目的で開発されました。(右図)

PD-1 (Programmed cell death 1)を阻害する抗PD-1抗体のほか、細胞傷害性T細胞(CTL)を抑制に向かわせるCTLA-4をさらに抑制する抗CTLA-4抗体など、免疫チェックポイント阻害剤関連の薬は1つではない、もしかすると4つ、5つと今後新たに発見されるかもしれません。

しかしながら、これら関連薬の奏功率は未だに患者さんの半数以下で、なぜ残りの患者はこの免疫治療に不応答なのかははっきりしていないことや、明らかに副作用死と判定されるケースもある、また、自己免疫疾患の患者さんへの使用が難しいなど、問題も山積しています。

薬ががんを叩くのではなく、自分の中の免疫力を呼び覚ますことによってがんを死滅させようとする。がんをやっつけるだけの免疫力が備わっているということは素晴らしい。



## 【今号のまとめ】

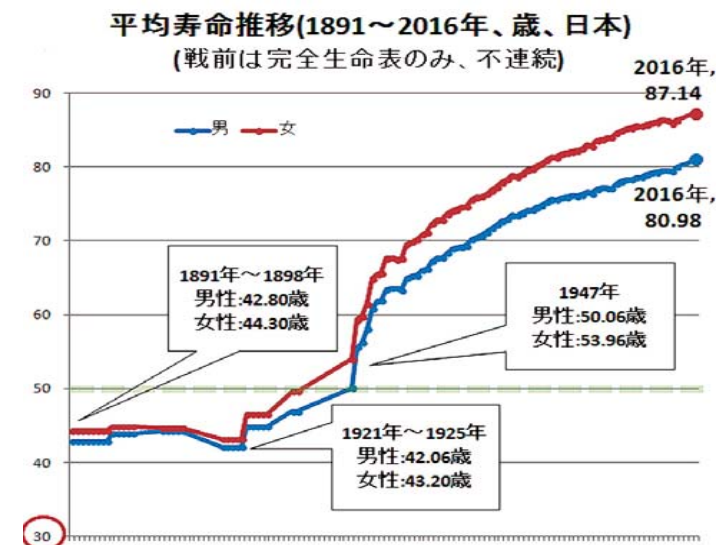
- ☆ 身長を犠牲にしても寿命は延ばす方向にはたらく
- ☆ 自己の免疫・防御は無限に用意されている
- ☆ 新種の敵でも倒すシステムが自分の中にある
- ☆ 自己の免疫力はがんも死滅させる力がある

以上、先天的な備えと後天的な構えで病気に打ち克つことはできる。免疫を最大限引き出す生き方ができれば健康長寿間違いなし！



## 寿命は延びる

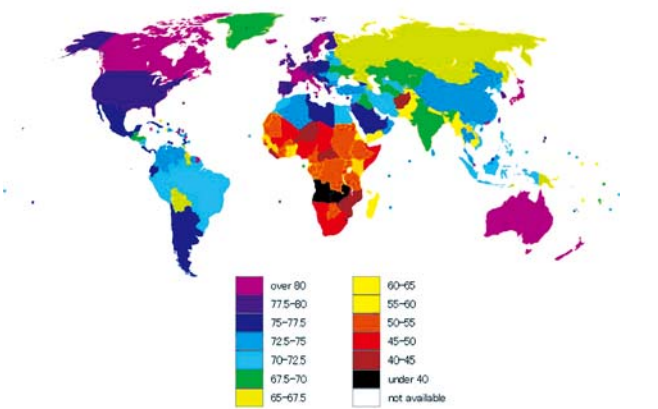
日本は世界でも国民平均寿命が1位、2位を争う長寿国です。長寿のお手本みたいな国ですが、その長寿も第二次世界大戦後に急激な伸びの末に世界のトップクラスになったものです。



戦前の平均寿命は50歳を下回っています。統計を取った明治24年は男42.8歳、女44.3歳、127年前も今と同じ女性の方が長生きだったのです。江戸時代は出産リスクによる死亡率が高かったため女性は男性よりも短命だったともいわれます。いずれにせよ、1~2世紀前は男女40歳代半ばで死を迎えるのが普通だったのです。

次の図をご覧ください。世界の地域的に見ても平均寿命80歳を超えているのは、日本を含む先進国の一部にすぎません。現在の日本が驚異的に恵まれていることに感謝の念が堪えません。

寿命と健康 【現在の日本】男女80歳代



時間軸をさらに遡り、文明期前およそ5千年~1万年は20歳まで生きるのがやっと、その後、文字や道具の発明により30歳ぐらまで生きられるようになり、ずっと進んで産業革命が起きた18世紀になって、ようやく平均寿命は40歳を超えるのです。

5千年かけて10歳長生きに、その後1千年でまた10歳長生きに、その後200年でまた10歳、その後100年で30歳、来る2050年には平均寿命90歳を超える予想です。

- 【未文明期】 15歳~20歳
- 【18世紀産業革命後】 40歳
- 【第二次世界大戦】 50歳代後半

## 【2050年予想】 90歳代



★ 講演会の案内 ★

【特別企画】リボーン~本来の自分になる5つの習慣~

【第1幕】講演「がんは気づきのメッセージ、がんが人を成長させる」  
＜講師＞船戸 崇史(岐阜県養老郡医師会会長)

【第2幕】ディスカッション 大ホリスティック時代の新しい医療観

【第3幕】演奏と舞踏 TSUWAMONO 彩

→ 【講演会】ぶっちゃけ！日本医療史

＜講師＞長谷部茂人(長谷部式健康会代表)  
ヒポクラテス「人は自然から遠ざかるほど病気に近づく」  
杉田玄白「治るはずの病気を治りにくくしないように心がけよ」  
それでは患者を危険から遠ざけ、自然に治す方法はあるのか？

●と き:2018年 1月14日(日)13:20~15:50  
●と ころ:じゅうろくプラザ ホール ※JR 岐阜駅隣接  
●参加費:前売り一般 3,000円 (当日3,500円)

講演会 ぶっちゃけ! 日本医療史

歴史は語る! 奇蹟、トンデモ、ハッピー-日本

ヒポクラテス「人は自然から遠ざかるほど病気に近づく」  
杉田玄白「治るはずの病気を治りにくくしないように心がけよ」  
それでは患者を危険から遠ざけ、自然に治す方法はあるのか？

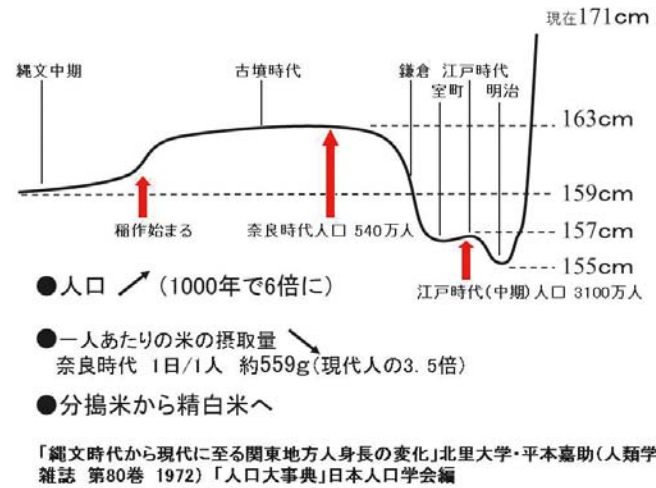
1月28日(日)14:00~16:30

●と き:2018年 1月28日(日)14:00~16:30  
●と ころ:豊橋市総合福祉センター あいトピア 2階 ボランティア活動室  
●参加費:2,000円 ※定員40名に達し次第〆切

## 身長≒食糧！？

寿命は延びた。身長は？遺跡調査によって発掘された遺骨から割り出したデータがあります。

### 日本人の平均身長(20歳男性)の移り変わり



遺骨のほか、便所に堆積した糞便の成分から、食べていた食事内容が分かります。奈良時代の主食はもちろん米、しかも現代の3倍を超す量。副食は野菜中心で、時折魚も食べていたようです。調味料は限られていますので、かなりゴツゴツした味付けではなかったかと考えられます。それでいて20歳男子の平均的な身長は163cmもあつた！

鎌倉、室町期と武家社会になり、戦国時代に突入すると平均身長はガクンと下がる。江戸時代になって幾分回復するものの、幕末⇄明治にかけて、また下がる。これは推測ですが、武家、つまり農業に携わらない武士・兵士の食糧確保と、全体の人口増加の影響が慢性的な食糧不足を招いたからではないでしょうか。

私の父から聞いた話ですが、「大叔母(私からみて曾祖母)が言っていた。大叔母も祖母から聞いたそうだ。天保の大飢饉の頃の話だ。隣の家の婆さんが亡くなる寸前、『あんたの婆さん、死んだら足を1本分けてくれんか』と言ったとき。極まった食糧難。それは酷い状況に違いありません。

成長期の人の栄養状態は身長も左右する。尚且つ、それは平均身長であり、特定の個人をさすものではない。慢性的食糧不足が国民の多くを低身長にしたと解釈しても間違いでないようです。



1日に1食しか食べられないとしたら、右と左、皆さんはどちらを選びますか？

## 遺伝か？努力か？

身長も寿命も生まれてからの後天的要因(食糧、環境、etc)に左右される。育つ環境によって延びたり縮んだりする。

一方で、寿命は遺伝だという説もあります。米ノースウェスタン大学や東北大学などのグループが実施した調査による。

米インディアナ州で移民当時の生活スタイルを守りながら暮らすアーミッシュ(キリスト教の一派)の住民を対象とした調査から、一部の住民に共通した遺伝子変異があり、変異がある人ではない人と比べて平均寿命が10年長いことが分かった。この遺伝子変異がある住民では平均寿命が85歳(範囲73~88歳)だったのに対し、変異がない住民では75歳(同70~83歳)この遺伝子変異がある人では細胞の老化に関するテロメア(染色体の末端を保護している部位)が長く、糖尿病の有病率や空腹時インスリン値が低いことも明らかになったという。[2017.11.15 Science Advances]

日本でも双子の金さん銀さんは100歳を機に有名人になりました。今は、娘さん、孫さんがテレビに出てますよね。やはり長生きの家系、遺伝子の力は大きいですね。



どうやら人の寿命には遺伝、先天的な部分と努力や環境、後天的な部分がありそうです。現在、日本の平均寿命が約83歳で、将来、90歳超えになりそうということは、もって生まれた寿命の平均値は100歳以上と判断されます。それが、努力や環境など負荷の度合いによってマイナスされ、個人の寿命を迎えていると考えてよさそうです。なぜならば、身長はその時代の負荷によって上下されていても、平均寿命は右肩上がりにはなっていないからです。

### 長生きの肝要は「病気になること」

食品の糖質、脂質、タンパク質の生理的燃焼熱、いわゆるルブナー係数を示した医師で生理学者のマックス・ルブナーは、「長生きする方法とは命を縮めないようにする方法のことである」といいました。

ルブナーは酵素の研究者でもありました。人間一生の間の生理学的酵素代謝量は決まっており、ロスが多さが命を縮める原因となることを指し示したわけです。



(Max Rubner 1854-1932)

世界の長寿記録をもつジャンヌ・カルマン(1875-1997)さんは、「長生きの秘訣は病気になること、元気の秘訣は笑うことと退屈しないこと」とNHKの取材に応じています。



ズバリ！「言い得て妙」ですね。退屈しない程度に適度に身体も気持ちも動かし、よく笑って心地よい時間を過ごす。病気を寄せ付けない生活を営めば長生きすること間違いなしですね。

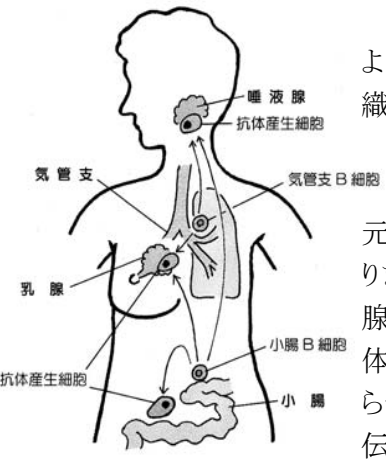
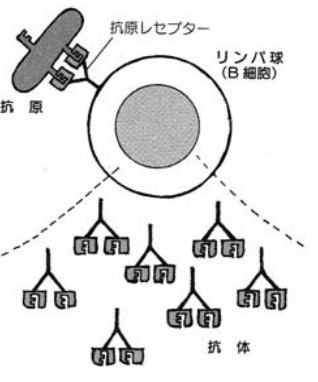
### 「免疫力」の怪

10人中9人まで死亡の原因は「病死」。老衰死、事故死、自殺は1割以下。病気と死はカルマンさん指摘の通り直結しています。

日常的に私たちの健康を守る身体のシステムを「免疫」と呼びます。病原菌やウイルスなど外敵から身を守る免疫システム、生活習慣や環境の人体への負荷をなるべく回避させ恒常性の維持を図ろうとするシステムなど、身体はあらゆる機能を駆使して健康を保とうとします。それら免疫システムがオーバーワーク・破たんしたときに命を縮める病気は現れます。・・・(風邪熱程度はここでは致命的病気とよばないことにします)・・・白血球のはたらきを一部示してみます。

単球系	樹状細胞	病原体や異常細胞などを食べ、取り込んだ病原体などの特徴を細胞表面に出して、T細胞にその情報を伝える役割をもつ。
	マクロファージ	病原体や異常細胞、細胞の残骸などを食べて分解する掃除屋。
顆粒球系	好中球	特に体内に侵入した細菌類やカビを食べて殺菌する。ケガなどをした後に傷口から発生する膿は、細菌などの闘いで死んだ好中球の死骸。
	好塩基球	慢性アレルギー疾患やアナフィラキシーショック(アレルギー反応の一つ)に関与している。
	好酸球	主に寄生虫などから体を守る役割を担い、炎症などを制御する働きもある。
リンパ球系	T細胞	病原体や異常細胞を見分けて攻撃するキラーT細胞(CTL)や、B細胞に抗体を作る指令を出したり、キラーT細胞の活性を促したりするヘルパーT細胞などがある。
	B細胞	ヘルパーT細胞の命令を受けて抗体を産生し、細菌やウイルスなどの病原体の動きを止める。
	NK細胞	常に体の中を巡回し、がん細胞やウイルス感染細胞などへの初期攻撃を担当。
	NKT細胞	NK細胞とT細胞の両方の性質をもち、自然免疫と獲得免疫の橋渡しを担う。

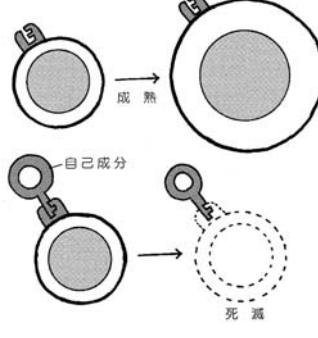
病原ウイルスから身を守るシステムの代表は抗原抗体反応です。右の図はイメージです。身体にとって好ましくない病原性の抗原をとらえ、その表示部分の受け手になる受容体(抗体)を産生して侵入してきたウイルスのはたらきを封じ込んでしまいます。



左の図は粘膜免疫系とよばれる粘膜関連リンパ組織を表したものです。抗原と反応したあとにリンパ流、血流にのって元の臓器に戻り抗体をつくりまします。一部は唾液腺や乳腺にも移行して、そこで抗体をつくりまします。お母さんから母乳を介して児に免疫が伝わるしくみもこれです。

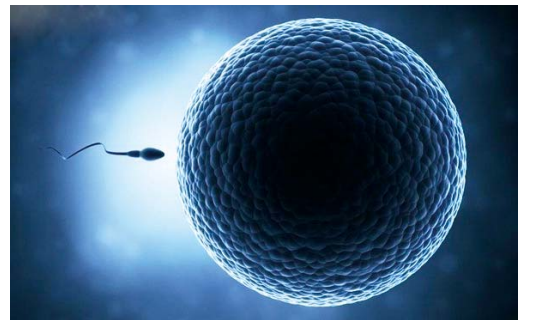
これら外敵となりうる抗原に対する抗体は、人の体の中に1億種以上もあるそうです。病原体はそれ以外にもあるのだから、世界は病気の元で溢れていると考えてもよさそうです。

物体、物質の種類は数あれど、ところで人間、自分はどうして敵ではないのですか？と免疫学者の故、安保徹先生に質問したことがあります。先生は「まず何が味方かを見極めることから免疫は始まるのです」とおこたえになった。



右上の図のように、自分(タンパク質)と一致する抗体がある場合にも、すでにある抗原の優勢さに、これから成長する未熟なリンパ球は消滅してしまうのです。

ここまでは外敵、侵入者を防ぐ防御反応としての免疫のはたらきを書きました。ここで考えください。オス、メスのある動物の生殖活動はどうでしょうか。子どもをつくるということは、男性の精子(タンパク質)が女性の体の中へ侵入するという事です！



卵子を目指す精子は、本人にとっては異物。しかし、敵として免疫は攻撃しない！