



生き生きとした自分を見つめるための実用生活誌

# はじまりのページ

Shukokai-Magazine The page of beginning

2021 Autumn NO.57

特集

放射線が不要になる——

## 進化する HITV療法

ダイジェスト版

### Extra Information

『BSL-48珠光会クリニック』と  
『BSL-48 International Clinic』が統合

新しいクリニックが  
誕生しました。

特別  
企画

“健康”と“要介護”の間——  
「フレイル」を予防

免疫力を高める  
食事・運動・日常生活

SHUKOKAI



特集

# 放射線が不要になる—— 進化するHITV療法

次世代型免疫療法——『HITV 療法』の臨床を担う「ICVS 東京クリニック」が開院したのは2008年。以来、13年にわたり改良・改善を繰り返してきた同療法は、さまざまな面で転換期を迎えているといいます。進化するHITV療法の現在を、蓮見国際研究財団理事長の蓮見賢一郎先生に語っていただきました。

## 副作用の心配がないHITV療法

HITV療法とは、免疫システムの司令塔である樹状細胞を用いた、がん細胞を殲滅させるための免疫療法です。がんに対する免疫療法の歴史は古く1890年代までさかのぼりますが、HITV療法以前の療法は延命的な効果が主で、「治療」と呼べるものはほんの一握りでした。

HITV療法は、がんを治癒させ、患者様を救命する「ポテンシャルを有する」という意

味で、従来の免疫療法とは一線を画する治療法といえるでしょう。

HITV療法の特長は樹状細胞を直接腫瘍内へ投与すること——。樹状細胞は標的となるがん細胞の情報を実戦的に学び、高い攻撃力を有するCTL（細胞障害性Tリンパ球＝キラーT細胞）を誘導。的確にがん細胞にダメージを与えます（図1）。

HITV療法のもうひとつの特長は、放射線や抗がん剤とのコラボレーションです。これらの標準療法を組み合わせることによって、免疫療法の効果を相乗的に高めることが可能なのです。

「樹状細胞を単独で腫瘍内投与した場合、がん細胞の増殖を招いてしまうケースがあります。そこで放射線などを用いて増殖を抑え込んでから樹状細胞を投与するという方法を考案したわけです。その方がCTLの誘導性も高くなることがわかっています」（蓮見先生）

しかし、標準治療とのコラボレーションには問題も残されていました。——副作用です。放射線や抗がん剤は正常細胞にもダメージを与えるので、倦怠感や食欲不振など、体にとって好ましくない作用が生じる場合があるのです。「放射線などの副作用は予測していましたが、用いないメリットより用いるメリットの方が

※1 1890年代、外科医のColey氏ががん患者に対して細菌を投与し、体の免疫反応を活発にすることでがんを小さくする方法を発見したことが、がんに対する免疫療法の起源だとされている

※2 CTL：細胞障害性Tリンパ球。キラーT細胞ともいう。免疫システムにおいては、異物を攻撃する際、中心となって働く免疫細胞。がんに対する免疫療法でも主力となる

## 天気と免疫力

蓮見賢一郎 医療法人社団 珠光会 理事長

このところ天気予報などの際に「これまで経験したことのない」とか「50年に一度」とかいうフレーズをよく聞くようになりました。

これは気象庁が2012年に運用を開始した「見出しのみの短文で伝える気象情報」によるものだそうです。重大な災害が差し迫った際、細かいデータを説明するよりは、災害の本質を短文で伝えた方が注意喚起につながるのと判断から始められた取り組みで、最初の発令は2012年7月に大分・熊本周辺を襲った記録的大雨に対してだといわれています。

大雨など相次ぐ自然災害の元凶は、いうまでもなく「異常気象」です。気象庁の定義によると、異常気象とは「ある場所（地域）、ある時期（週・月・季節）において、30年に1回以下で発生する現象」を指すそうです。原因は地球の温暖化——。すなわち、地球の平均気温が上昇することで降雨パターンが変動し、異常気象の発生頻度が高まったというわけです。

天気と健康には、深い関係があることをご存じでしょうか。雨の気配を感じると頭痛がする。天気が悪くなると古

傷が痛む。など、天気と健康の関係は、古くから経験則として語られてきましたが、近年これが学問として認知され、天候の変化によって症状が出現・悪化する疾患の総称を「気象病」と呼ぶようになったのです。

症状は頭痛、食欲不振、気分の落ち込み、喘息、腰痛、肩こりなどさまざま。心臓発作や脳卒中のきっかけになる場合もあるといわれています。

「気象病」の主な原因は、気圧や気温などの変化がストレスとなって生じる自律神経の乱れだといわれています。ストレスの弊害については、本誌16ページで新生「HASUMI 免疫クリニック」のスタッフが説明していますが、免疫力を下げる大きな要因であることは間違いないありません。

「気象病」の治療法には、一般的なストレス対策同様「規則正しい生活」や「十分な睡眠」「正しい食生活」などが挙げられています。体力のない人が懼りやすいといえますので、適度な運動も大切でしょう。秋は天気が変わりやすい季節。免疫力を落とさぬよう「ストレスフリー」の日常生活を工夫してみてください。

## CONTENTS

2 思いの言の葉 Vol.51  
天気と免疫力

3 特集  
放射線が不要になる——  
進化するHITV療法

7 連載コミック  
第52回 ほのぼのJiJi・BaBa 松 & 梅

8 Extra  
Information  
『BSL-48珠光会クリニック』と  
『BSL-48 International Clinic』が統合  
新しいクリニックが誕生しました。

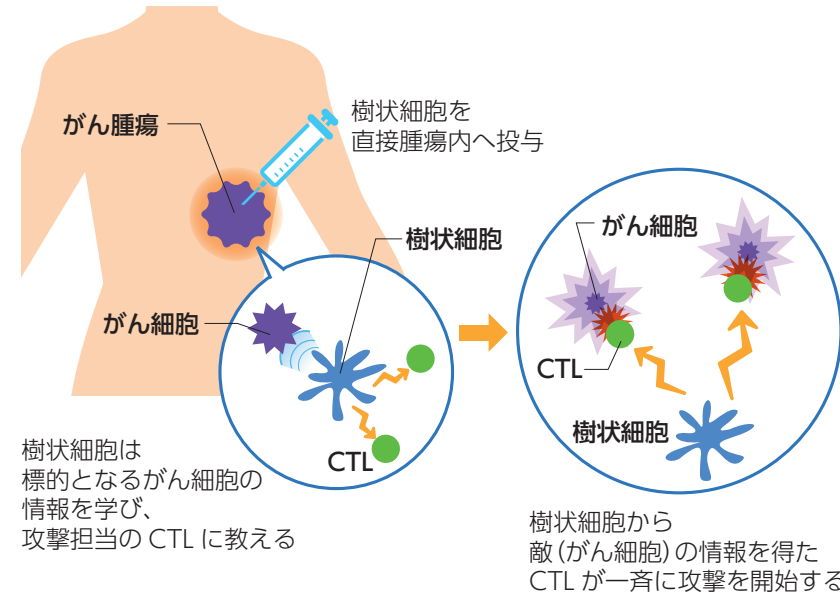
10 美味しく食べて健康な食生活  
かんたん家庭料理  
ビーツと大麦のポタージュ

11 特別企画  
“健康”と“要介護”の間——  
「フレイル」を予防  
免疫力を高める  
食事・運動・日常生活



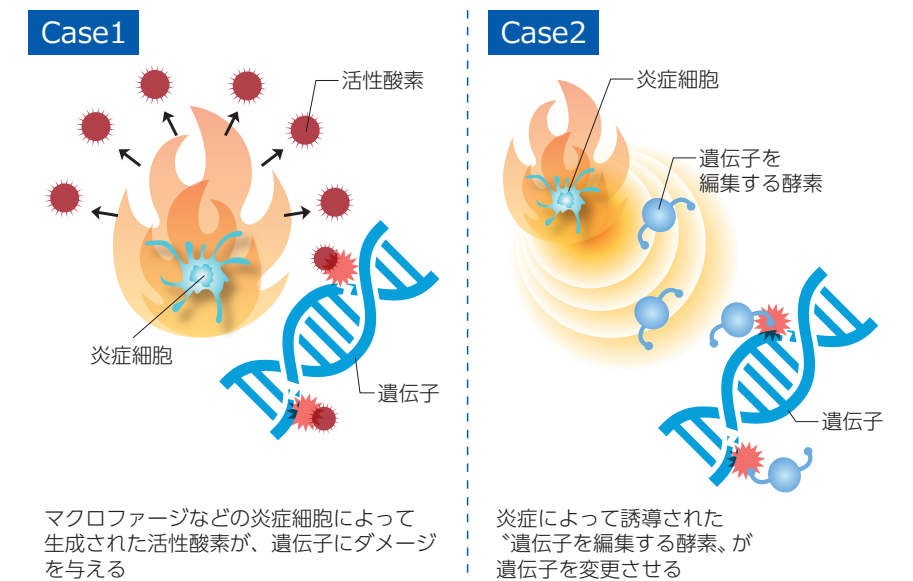
上回っていたので、コラボを選択しました。  
 とはいえ、副作用は懸念材料として残るの  
 ですから、理想はやはり樹状細胞単体での投  
 与になるわけです。どうしてもそれが可能に  
 なるのか……ずっと探していましたが、最近  
 ようやく手掛かりを得ることができました。  
 樹状細胞を腫瘍内に投与した場合、結果と  
 して、腫瘍内にCTLが誘導されるようにな  
 ります。しかし、これらのCTLががん細胞と  
 反応して免疫反応を起こし、がん細胞の変異  
 と増殖を促してしまう場合があります。

図1 がん細胞を攻撃するCTL



このがん細胞の変異を抑制するために、今  
 まで放射線治療を併用してきました。しかし、  
 そのがん増殖のメカニズムについて研究した結  
 果、一連の現象にいくつかのタンパク質の関与  
 が明らかになってきたのです。  
 これらのタンパク質の制御がうまくいく  
 ようになると、放射線治療に頼らなくとも、  
 H I T V療法によるがんのコントロールが可能  
 になります」（蓮見先生）  
 腫瘍内での免疫反応が高まると、活性化さ  
 れたマクロファージなどの炎症細胞が活性酸  
 素などを生成し、遺伝子に損傷を与えてしま  
 うのです。また、炎症の刺激によって遺伝子  
 を編集する酵素が誘導され、この酵素によつ  
 て遺伝子に変異が生じるという可能性もあり  
 ます（図2）。  
 「もし放射線治療を使用しないで免疫を誘導  
 できるようになると、H I T V療法の適応範囲  
 において、さまざまな恩恵がもたらされます。  
 例えば肺や肝臓といった、一般的に放射線治  
 療があまり適さないとされている臓器に対し  
 て治療の可能性が広がり、併せて過去に放射  
 線治療を受けた部位に対しても、治療が可能  
 になるからです。結果として、H I T V療法  
 を検討する上で、今まで制約のあった腫瘍の  
 数や大きさといった適応条件が広がるのです。

図2 遺伝子がダメージを受ける2つのケース



現在のところ、新しいプロトコルでは、  
 10ヶ所くらいまでの転移巣に対しては樹状細胞  
 単独で治療を行い、それ以上の腫瘍数に対  
 しては、抗がん剤との併用が好ましいと考えて  
 います。また腫瘍径については、3 c m以下で  
 あれば、樹状細胞だけの治療が可能である  
 と考えています」（蓮見先生）  
 副作用の心配のないH I T V療法の設計図  
 は、すでに整っているのです。

特別寄稿

H I T V療法が変わる――

5つのポイント

蓮見国際研究財団理事長 蓮見賢一郎

治療型がんワクチンとして、2005年よ  
 り臨床的に使用されてきたH I T V療法に、  
 新しいプロトコルが加わります。

H I T V療法の仕組みは、放射線治療と樹  
 状細胞の腫瘍内投与を併用することで、目で  
 見える腫瘍をワクチンに切り替え、そこから  
 血液中に機能性の高いCTL（細胞障害性T  
 リンパ球キラーT細胞）を誘導することで、  
 血液中のがん細胞や微小転移を排除する――  
 というもの。IV期や再発したがんの治療を目  
 指す治療法です。

放射線治療の役割は、それ自体の抗腫瘍効  
 果に加え、樹状細胞が有するがん細胞に対す  
 る抗原性を高めるものでした。しかし、体内  
 の病巣の数が増えるほど放射線治療も複雑に

なり、IMRT（強度変調性放射線治療<sup>\*3</sup>）と  
 いった精度の高い治療装置が必要とされまし  
 た。併せて治療後の骨髄機能の低下や、神経  
 障害といった合併症に悩む患者さんも増え、  
 なんらかの解決策が求められていました。長  
 年の臨床・研究の結果、次の5つのポイント  
 が見えてきたのでご報告します。

1 放射線治療を使わないH I T V療法

優れたCTLを短時間で誘導するために  
 は、放射線治療の助けがあった方が、短時  
 間で結果を出すことが可能です。  
 しかし、がんの進行度や臓器によつては、  
 放射線を使用できない場合があります。ま  
 た、一度放射線治療を行った同じ部位に、

再度放射線をかけることは、原則として  
 できません。

このような放射線治療の適応がない場  
 合、樹状細胞のみでの投与で、高機能の  
 CTLを誘導し、しかも病状がゆっくり落  
 ち着いてゆく治療法が見えてきました。

2 樹状細胞投与はたった1回

放射線治療を併用する場合、従来は放射  
 線治療の前後2回樹状細胞投与を行って  
 いましたが、新しい方法では1回のみ。治療  
 費を軽減することができます。H I T V療  
 法は高額<sup>\*</sup>というイメージがありますが、今  
 後はより身近な治療になっていくでしょう。

3 新病巣に対するCTL治療

樹状細胞の投与後に新病巣が出てくる場  
 合があります。その際はすでに血液中に誘  
 導されているCTLを分離増殖させ、投与  
 することで制御が可能となります。

4 抗がん剤とH I T V療法の併用

体内の腫瘍の数が多い場合は、抗がん剤  
 との併用が効果を上げます。特に第1選択  
 の抗がん剤との併用は、高い臨床効果が期  
 待できます。

<sup>\*3</sup> マクロファージ:白血球の一種で大食細胞ともいう。免疫系において中心的な防御機構となる。体内に進入した異物などを細胞内に取り込み（食  
 食作用）分解し、貪食した抗原物質の情報を免疫細胞のはたらきを調節するヘルパーT細胞へ伝える“抗原提示作用”などの働きをもつ





松じい

梅ばあ

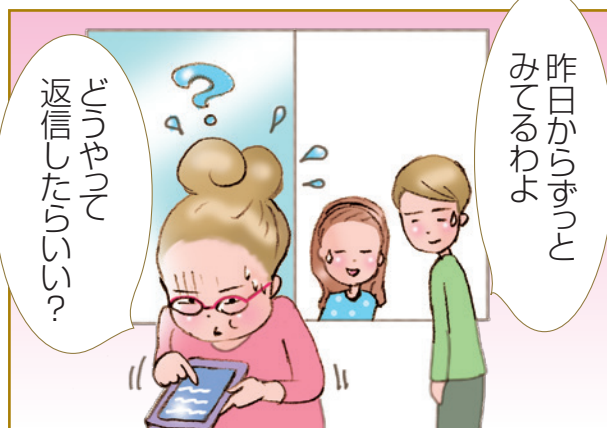
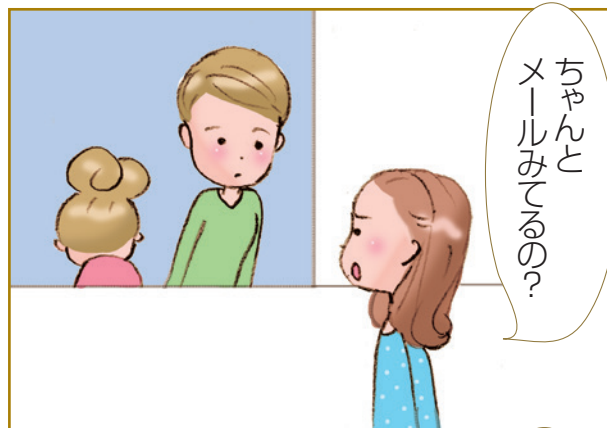
## 老化現象



## 小林 裕美子

マンガ家／イラストレーター  
東京造形大学・デザイン学科卒業。イラストレーターとして、実用書や児童書、雑誌、WEB媒体、新聞等に挿絵やマンガを描いている。『美大デビュー』（ポプラ社）、『もち・ぼち』（徳間書店）、『親を、どうする?』（実業之日本社）、『私、産めるのかな?』（河出書房新社）、『親が倒れた! 桜井さんちの場合』（新潮社）、『産まなくてもいいですか?』（幻冬舎）等、著書多数。

## 梅ばあのスマホデビュー



## 5 治療費用のパッケージ化

新しいHITV療法では、極力患者様に経済的な負担をかけないよう、治療費用のパッケージ化<sup>※4</sup>を考えています。特に治療が見込める段階までの治療をパッケージ化し、治療内容を簡素化すると同時に、費用を切り詰める努力をしてゆきたいと考えています。これらの努力により、一人でも多くの進行がんの患者様を救ってゆきたいと願っております。

第Ⅳ期や再発がんの治療の難しさは、抗がん剤や放射線治療といった外からの治療だけでは治療が難しい点にあります。治療の鍵を

通常、抗がん剤は6コースからなり、各コースは1週ごとから4週ごとまでの投与スケジュール。各自の治療内容と体力に合わせて使い分けられます。

この抗がん剤の投与の間にHITV治療を完成させると、より多くの病巣に対して治療が可能となります。

放射線治療の併用が条件だったHITV療法では、最大腫瘍数が10ヶ所以内でしたが、今後は適応範囲が広がり、20ヶ所くらいまでの病巣数に対応可能になるでしょう。

握るのは、やはり内からの治療、つまり体内からの治療にあります。

内からの治療の主役は免疫治療ですが、治療の中心となるのは、精度の高いCTLを血液中に誘導することです。重要なのはCTLの数ではなく、その機能だからです。

このような多機能のCTLを誘導するための道具として、樹状細胞や抗がん剤、そして放射線治療などが存在すると考えた方が理にかなっているのです。

これからのがん治療の時代は、いかにして治療を簡素化し、費用をかけずに内容のある治療を構築していくかが求められているのです。

※4 酵素：体内で起こるさまざまな化学反応を促進する性質（触媒作用）を持ったタンパク質のこと

※5 HITV療法によって誘導されたCTLは、24時間・日々休むことなくがん細胞を攻撃し続ける。CTLは血液にも送り出され、転移の要因ともなる微小がん細胞をも攻撃。つまり、腫瘍自体が「免疫細胞を生産する工場に変わってしまう」わけで、これを「腫瘍のワクチン化」と呼ぶ

※6 抗原性：抗原となる物質が抗体を特異的に認識して結合する性質。ちなみに、抗原は、病原性のウイルスや細菌、花粉など、生体に免疫反応を引き起こさせる物質。抗体は、体内に入った抗原を体外へ排除するために作られるタンパク質の総称

※7 IMRT（強度変調性放射線治療）：コンピュータ制御により、多方向から放射線を照射。かつ、照射ビーム内の放射線の強弱を調節し、腫瘍にピンポイントで放射線を集中させる照射技術。腫瘍周辺の正常組織には可能な限り放射線があたらないようにすることが可能





同クリニック看護師長  
松島 夏梅さん



同クリニック事務長  
渋谷 大介さん



HASUMI 免疫クリニック  
院長  
植田 候平先生



米国法人蓮見国際研究財団  
理事長  
蓮見 賢一郎先生

## 患者様に寄り添うクリニック

『HASUMI 免疫クリニック』は、どんなクリニックになるのでしょうか？ 米国法人蓮見国際研究財団理事長の蓮見賢一郎先生、同クリニック院長の植田候平先生、事務長の渋谷大介さん、看護師長の松島夏梅さんにお話をお聞きしました。

「私たちが目指すのは、患者様に寄り添うクリニックです」

そう語ってくれたのは、渋谷事務長です。

「がんの治療では、心身に余計な負担がかからないように、QOL（生活の質）を高く保つことが大切です。医師や看護師は診察の際などに、そのためのアドバイスをいたしますが、従来は患者様の訴えがあつてから行うことがほとんどでした。『HASUMI 免疫クリニック』では患者様からの言葉を待つのではなく、医師はもちろん、看護師やスタッフサイドから患者様と積極的に意思疎通を図り、心の健康も含めてケアしていきたいと考えています」

「患者様とのコミュニケーションをていねいに、そして、密にしていきたいです」と続けてくれたのは、松島看護師長です。「患者様が来院できない場合は、お電話で質問をいただくことがあります。今後、ご希望の方に対しては当院から電話をおかけして体調をお尋ねするなど、積極的なフォローを心がけたいと考えています」

また、前号でもご案内しましたが、LINEによ

る健康相談<sup>※1</sup>も受け付けています。病気についてのお悩み、生活する上での不安など困ったことがあったら遠慮なく相談してください。相談の回答は蓮見先生と植田院長が行っています。診療の都合などでお返事が遅れる場合がありますが、必ず返信いたしますので、安心してお待ちください。もちろん、相談の受け付けは24時間行っています」

「医師としてハスミワクチンの効果を実感しています」植田院長が語りました。「ハスミワクチンの総患者数は延べ15万人です。この歴史と実績を併せ持った治療法の良い点を継承しつつ、みなさまにより手軽に受診していただけるよう環境を整えていきたいと考えています」

「先ほど渋谷事務長、松島看護師長が説明したように、『HASUMI 免疫クリニック』は、患者様に寄り添うクリニック」としてスタートします」蓮見先生が続けました。

「ハスミワクチンのみならず、さまざまな免疫細胞療法が治療メニューとして用意されていますので、症状が気になる方は、我々医療スタッフにお気軽に相談ください」

『HASUMI 免疫クリニック』がみなさまの健康な毎日に寄与できるよう全力で取り組んでいく所存です。何卒よろしく願います」

新しく誕生した『HASUMI 免疫クリニック』は、常に傍らに寄り添う病院」として、みなさまの健康を守る砦であり続けるに違いありません。

# 『BSL-48珠光会クリニック』と『BSL-48 International Clinic』が統合 新しいクリニックが誕生しました。



## 医療資源を集中させる

医療法人社団珠光会は、ハスミワクチンをはじめとした各種免疫療法を実践する医療機関として、2017年より『BSL-48 珠光会クリニック』（東京都杉並区阿佐谷）『BSL-48 International Clinic』（東京都千代田区紀尾井町）の2院体制で診療を続けてまいりました。

『BSL-48 珠光会クリニック』は国内向け、『BSL-48 International Clinic』は海外向けと、それぞれ役割分担していましたが、ご存じの通り、2019年12月に発生した新型コロナウイルス感染症の影響により、海外からの患者様が来日しづらい状況が生じてまいりました。

そうした諸事情を踏まえ、医療資源を集中させることにより、一層きめ細かい治療を実現させるため、『BSL-48 珠光会クリニック』と『BSL-48 International Clinic』を統合し、新たに『HASUMI 免疫クリニック』としてスタートする運びとなりました（図1）。このため、『BSL-48 珠光会クリニック』は10月1日（金）をもって閉院いたしました。

東京・阿佐谷の地にハスミワクチンの拠点、珠光会診療所が開院したのは1958年。以来、63年の長きにわたり同地で医療に邁進できたのも、患者様の支えがあったからこそ。医師、看護師、スタッフ一同深甚の謝意を申し上げます。『BSL-48 珠光会クリニック』の建物は、今後「蓮見癌研究所」の基幹施設として、珠光会の免疫細胞療法を支えていきます。

※1：LINE による健康相談は、次の QR コードからお進みください。詳細は「HASUMI 免疫クリニック」にお問い合わせください。  
HASUMI 免疫クリニック 電話03-3239-8101





特別  
企画

“健康”と“要介護”の間——  
「フレイル」を予防

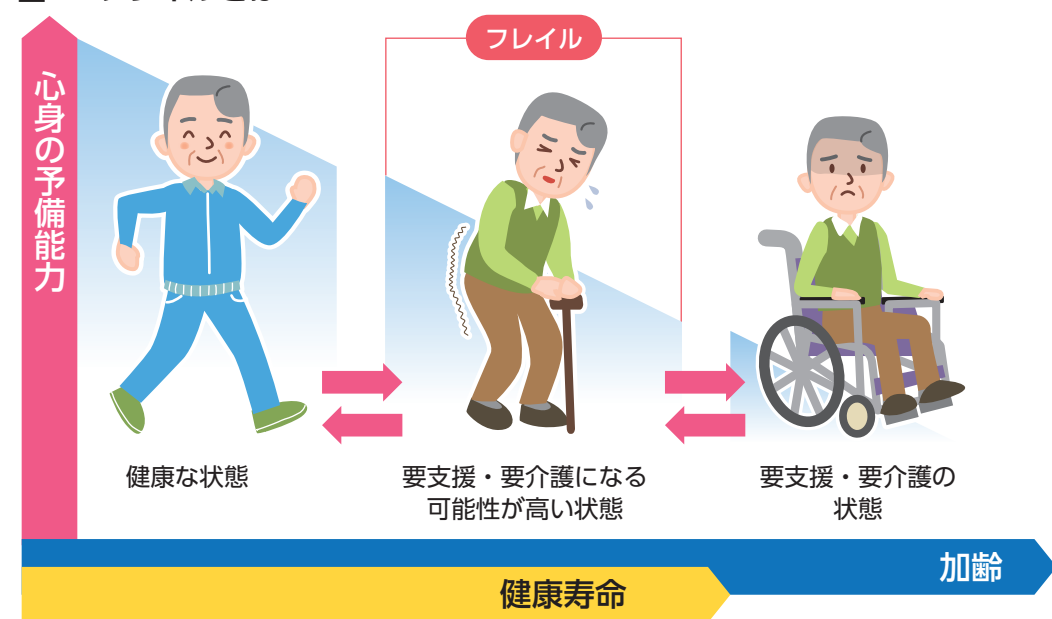
# 免疫力を高める 食事・運動・日常生活

日本で最初の感染者が発見されてからおおよそ1年9カ月——。長引いたコロナ禍の影響で、自宅で過ごす日常に慣れてしまった方が多いのではないのでしょうか。そんなあなたに注意していただきたいのが『フレイル』です。

フレイルとは、2014年に日本老年医学会が提唱した概念で、日本語訳は「虚弱」や「脆弱」など。“加齢や疾患により心身が衰えた状態”であり、健康と要介護の中間的なステージを指します(図1)。フレイルに至ると、身体能力の低下に伴ってなんらかの病気に罹りやすくなったり、不調から回復しづらくなったり、認知機能が低下したり……とさまざまなリスクが生じます。

とはいえ、過度な心配は無用——。フレイルは早めに対策を講じれば、元の健康な状態に戻るといわれているのです。今回の特別企画は、免疫力を上げ、かつフレイル予防に効果的な方法を「食事」「運動」「日常生活」の分野から、それぞれのエキスパートに解説していただきます。健康な日々の指針として活用してください。

図1 フレイルとは



フレイルの基準は、  
右の5項目

- ① 意図しないのに年間4.5kg、または5%以上の体重が減少した
- ② 疲れやすく、週に3～4日以上「何をするのも億劫だ」と感じる
- ③ 歩行速度が低下した
- ④ 握力が低下した
- ⑤ 身体を動かすことが減った

3つ該当するとフレイル。  
1～2項目なら、前段階のプレフレイル。

公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」より改編

美味しく  
食べて  
健康長寿——

# かんたん家庭料理

食べて“健康長寿”を目指すお手軽レシピをご紹介します。



## ビーツと大麦のポタージュ

ビーツには、必須ミネラルのカリウムや鉄のほか、抗酸化作用をもつポリフェノールが豊富に含まれています。大麦と煮て、とろみをつけ豆乳とともにポタージュに。

材料  
(2人分)

玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個分  
大麦……………大さじ2  
ビーツ(缶詰・水煮)……………150g  
鶏ガラスープの素……………小さじ1  
粉ゼラチン……………5g  
豆乳……………1カップ  
塩、こしょう……………適宜  
イタリアンパセリ……………適宜

作り方

- 1 鍋に玉ねぎ、洗った大麦、水(2カップ)を加えて火にかける。沸騰したら弱火にして大麦がやわらかくなるまで煮る。
- 2 ビーツを1～2cmに刻み、1の鍋に加え、一煮して鶏ガラスープの素、粉ゼラチンを加えてよく混ぜる。
- 3 2をミキサーに入れてポタージュにする。
- 4 鍋に戻して豆乳を加え一煮して、塩、こしょうで味を調え、イタリアンパセリを散らす。

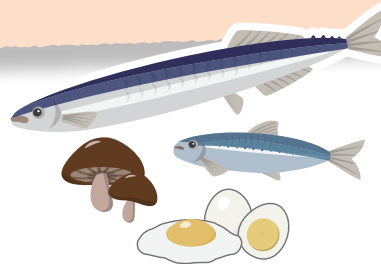




解説：植木 もも子（うえき ももこ）  
管理栄養士、国際中医師、  
国際中医薬膳管理師  
料理ジャーナリスト・岸朝子氏に師事し、  
料理記者、フードジャーナリストなど、料理  
関係の多彩の仕事に従事。講演や料理  
教室、著作などを通して、毎日の食事の大  
切さを伝えながら、料理研究家として「美  
味しく・楽しく・健康に」をモットーに活  
躍中。近著は「秘密の食材・かんたん調味  
料 ①赤しそ免疫力をサラリと上げるおうち  
ごはん」(Kindle)。今後は『自分薬膳シリ  
ーズ』として順次刊行予定。「からだ整う薬膳  
サラダごはん」 新星出版社（9月23日刊行）

### 秋の“気”を補う食材

米・餅米・雑穀・いも類（特に山芋は◎）、  
魚（さんま・いわし・あじ・さば・鯛など）、  
肉類（鶏胸肉・豚肉赤身・牛肉赤身・羊  
肉赤身）、卵（鶏卵・鵪鶉の卵・魚卵）、栗、  
キャベツ、人参、ブロッコリー、カリフラ  
ワー、干しいたけ・舞茸・エリンギ・黒  
きくらげ・なつめ・薬用人参——など



●寒くなってきたら  
「辛味」と「苦味」は控える  
「秋は万物が成熟し、収穫を迎える季節。食  
生活にも多くの実りをもたらしてくれます。  
初秋は、冷たすぎるものや辛い味のものは、  
食べ過ぎないようにしてください。酸味のも  
酸味は唾液の分泌を促すので、食欲不振のと  
きにも効果があります」（植木先生）

のは「気」を収斂し、甘味のもは「気」を  
補い調和して五臓六腑の働きを助けてくれる  
のでお勧めです。  
中秋あたりから空気が乾燥してくるので、  
身体を潤す食材（梨、白きくらげ、ぶどう、  
柿など）を取り入れます。  
晩秋になると寒さがまします。辛味の  
ものは、毛穴を開いて寒気を体内へ侵入させ  
てしまう作用があるので控えます。苦味の  
ものは熱を体外へ逃がしてしまふ働きがあるの  
でこちらも控えます。  
引き続き、酸味のもの甘味のものを中心に  
摂ってください。調理法も素材を乾燥させる  
ロースト、焼くなどは控えて煮る、炊くなど  
水分が多く摂れる方法がお勧めです」

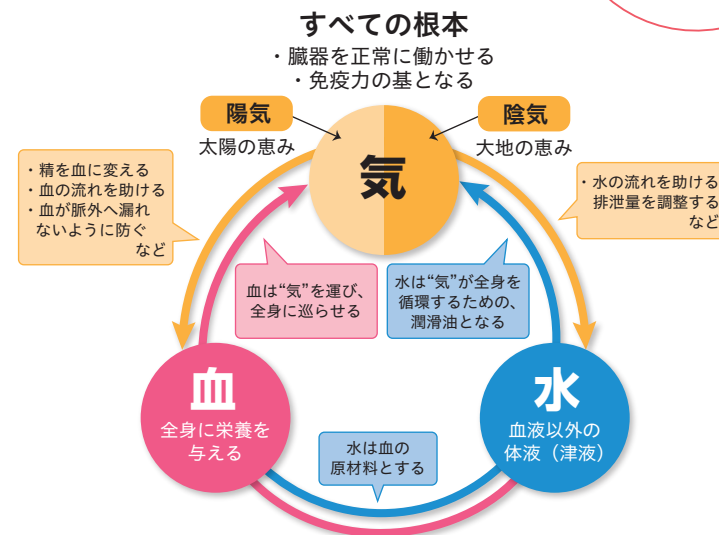
「自分の身体は、自分が食べたもので成り立っ  
ている」と植木先生は語ります。まさに食事は  
健康の土台——。何を積み上げるのかは、  
あなた次第です。そういう意味で、食事は「自  
分でできる健康増進法」の最も手軽で効果的  
な方法だといえるでしょう。

### 冬の“気”を補う食材

ブロッコリー、カリフラワー、人参、小  
松菜、春菊、白菜、たら、ほうれん草、  
キウイ、みかん、りんご、大根、蕪、き  
のこ類——など

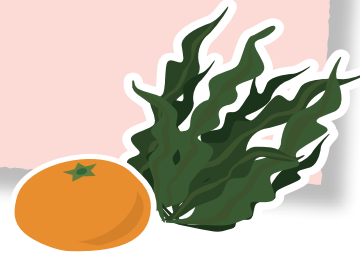


## 図2 健康の基本となる“気”



### 春の“気”を補う食材

菜の花、にら、えんどう類、わかめ、  
貝類、鯛、しいたけ、キャベツ、柑  
橘類、いちご——など



### 夏の“気”を補う食材

いんげん類、かぼちゃ、もも、山芋、パ  
プリカ、ピーマン、にんにく、生姜、そ  
らまめ、枝豆、オクラ、アスパラガス、きゅ  
うり、トマト、ズッキーニ、セロリ、う  
り類——など



「夏は成長と繁栄の季節。この時期、陽気を  
受けて育った食材を積極的に摂ったり、ご自  
身が直接自然に触れて、陽気を体内へ取り入  
れることが大切です。市場には寒涼性の野菜  
や果物が多く出回ります。これらを自分の体  
調や環境に合わせて適宜摂ってください。汗  
をかきすぎる人は、酸味のあるものがお勧め。

らないもの）を外に出すことが必須です。  
食物繊維が多く含まれる食材は便を増や  
し、体内の毒を絡めて外に出し（排毒）、腸  
の働きを活発にしてくれます。香りが良い  
ものや苦味の強いものも排毒を促してくれま  
す。春は自然界が成長する季節なので、新陳  
代謝が活発な木の芽などを食べるのも利にか  
なっています」（植木先生）

★季節の野菜を摂ることが大切。ただ、食材の中には身体を冷やす性質のものもあるので、材料の組み合わせ、調理法、体調な  
どを考えて摂取する。

※1 温性・平性：食材の性質。身体を温める「熱性・温性」、身体を冷やす「寒性・涼性」、その中間に属する「平性」にわけられる。基本  
的には冬には「熱・温」の食材を、夏には「寒・涼」の食材を摂る  
※2 腎：成長、発育、生殖に関する働きを司り、生命の活力の元となる  
※3 腎気：腎の気



3

## お尻の筋肉を強化するトレーニング

階段を登るときに使う「大臀筋」(臀部の表層にある大きな筋肉)を刺激します。



●うつぶせに寝て、左膝を90度に曲げます。

●左足の裏を天井に向け、天井を持ち上げるように、上げていきます。

●お尻に筋肉の収縮を感じながら、足をゆっくりと下ろしていきます。

★左右交互に10回ずつを1セットとして、2セット行いましょう。

4

## 片足バランストレーニング

歩行では、片足になった場合の安定性が大事になります。バランスを鍛え、ブレない身体を作ります。



●両手を腰に置き、まっすぐ立ちます。

●右足を上げてバランスを保ちます。  
※できる方は目を閉じた状態でも行って下さい。

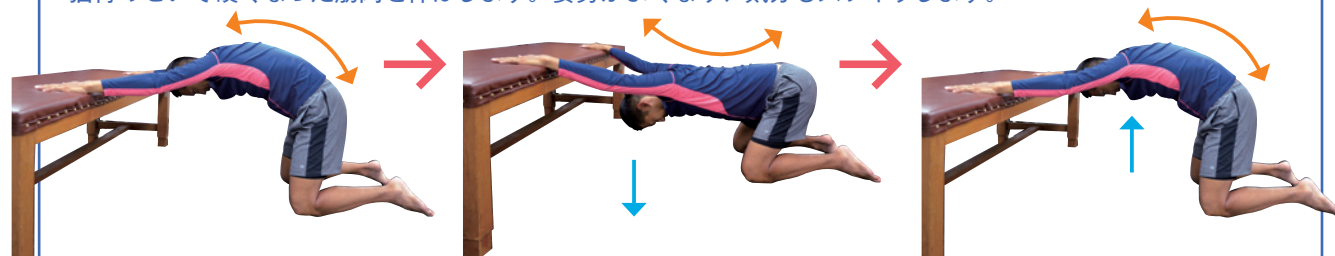
●上げた足を、ゆっくりスタート姿勢まで戻します。

★左右各30秒ずつを1セットとして、2セット行いましょう。  
転倒しないよう、片手で家具などにつかまりながら行ってもOKです。

5

## 胸のストレッチ

猫背のせいで硬くなった筋肉を伸ばします。姿勢がよくなり、気分もスッキリします。



●ベッドやソファのへりに両手をつき、背中を丸めて「猫背」の姿勢をつくりま。

●胸と頭を落とし、胸が伸びている感じを得ます。

●スタートまで戻り、背中を丸めます。

★1動作を30秒程度かけて行います。2回行いましょう。

02  
Acf  
運動

# 短時間で 筋力・免疫力アップに役立つ らくらく体操



高橋 昌之 (たかはし まさゆき)  
アスレティックトレーナー (ATC)

高校卒業後、アメリカ・ロサンゼルスでアスレティックトレーナーとして研鑽を重ねる。帰国後、専門学校講師を経て、2010年から2011年までJリーグ・サンフレッチェ広島専属トレーナーとして、日本代表を含むトッププレイヤーをサポートする。

“適度な運動は免疫力をアップさせる効果がある”といわれています。運動すると血行が促進されて体温が上昇します。すると、免疫細胞の「白血球」が活性化され、免疫力も活発に働き始める——という仕組みです。アスレティックトレーナーの高橋昌之さんに、どこでも手軽にできる体操を紹介していただきました。筋力アップにも効果的ですので、日頃の運動不足解消にもお役立てください。

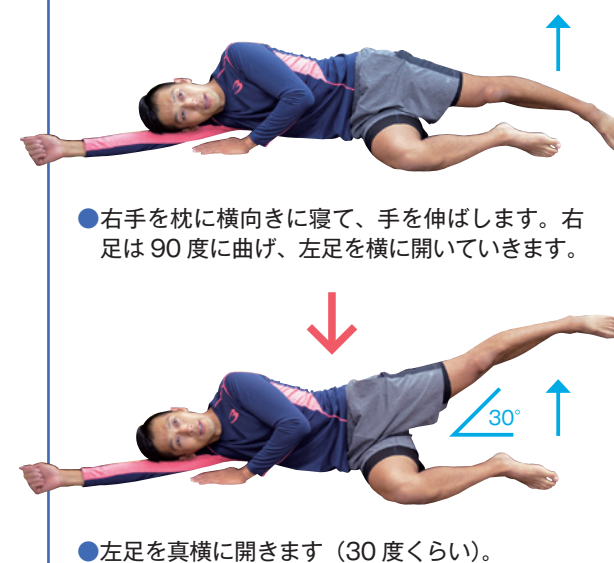
注意

無理は厳禁——。各体操に示されている回数等は、あくまで目安です。自分ができる範囲で、自分のペースを守りながら行ってください。疲れたら途中でやめてもOKです。

2

## 姿勢を安定させる トレーニング

歩行姿勢を安定させる役割をする「中臀筋」(お尻の横にある筋肉)を鍛えます。



●右手を枕に横向きに寝て、手を伸ばします。右足は90度に曲げ、左足を横に開いていきます。

●左足を真横に開きます(30度くらい)。

●開いた足を重力に抵抗しながら、ゆっくりと下ろします。

★左右交互に10回ずつを1セットとして、2セット行いましょう。

1

## でんぶ 臀部のトレーニング

お尻を持ち上げて、歩行に必要なお尻の筋肉を鍛えます。



●仰向けに寝て、両膝を立てます。

●膝、肩、お尻がまっすぐになるように、お尻を持ち上げます。

●ゆっくりともとへ戻します。

★10回を1セットにして、1日2セット行いましょう。



# Q3 Act 日常生活



Illustration: はるうらら

ストレスを解消し——

## 毎日を“免疫力高め”で過ごす

ハスミワクチンの中心施設「HASUMI 免疫クリニック」(旧・BSL-48 International Clinic) には、患者様から日々さまざまな問い合わせが寄せられます。質問内容は病気に留まらず多岐に及びますが、そのなかでも免疫力と関係の深い“ストレス”について、同クリニック看護師長の松島夏梅さん、事務長の渋谷大介さんにお話をお聞きしました。

### ● “わくわく”は意外と身近にある

「最近ではコロナ禍の影響で、家で過ごすことが日常になってしまいました。人と会うことが減ったせいか、“寂しい”と訴える人が増えてきました」(松島看護師長)

アメリカの著名な心理学者ガイ・ウィンチ氏によると、“寂しさは免疫力を低下させ、病気に対する抵抗力を弱体化させる”といえます(「Psychology Today」記事より)。

「時節柄、特に一人暮らしの方は、寂しいと感じることが多いのではないのでしょうか。こうしたネガティブな感情はストレスとなって、心身にマイナスな影響を及ぼします。

ストレスを解消するには、人と人とのコミュニケーションを回復するのが一番ではないでしょうか。

もちろん、以前のようにわいわいがやがやと会話するのは難しい——。けれど、電話やメール、LINEなどを用いれば、意外と豊かなコミュニケーションを取ることができるでしょう。今だからこそ、少々アナログな“手紙”をしたためてみるのも面白いのではないのでしょうか。

今までの形にとらわれるのではなく、新

しい方法にトライするだけで、気持ちの前にも動くに違いありません」(松島看護師長)

「自分が没頭できる趣味を持つことも、ストレス解消には有効だと思います」渋谷事務長が続けてくれました。

「私の今の趣味は“歩くこと”ですかね。そんなに遠くへ行くわけでもなく、近所をぶらぶらする程度ですが、路地を一つ曲がるだけでまったく知らない風景と出くわしたり……新しい発見につられて気が付くと結構な距離を歩いています。わくわくさせてくれることは、意外と身近にあるのではないのでしょうか」(渋谷事務長)

「散歩は運動不足の解消にもつながるし、黙って歩く分には感染症対策もOKです。でとても良いと思います。

“笑う”こともストレス解消には有効ですね。わずから5分笑うだけで、免疫を担うNK細胞の活性度が高まるといわれているので、気分が重いときはテレビのお笑い番組などを観て、硬くなった表情を緩めてください」(松島看護師長)

“笑う門には福来る”は、科学的にも間違っていないというわけです。いずれにしろ、自分なりのストレス解消法を見つけ、“免疫力高め”の毎日をお過ごしください。