



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

2024 Summer NO.66

ダイジェスト版

Special Feature

今、再注目される——

ハスミワクチンの 治癒力

Interview with key persons

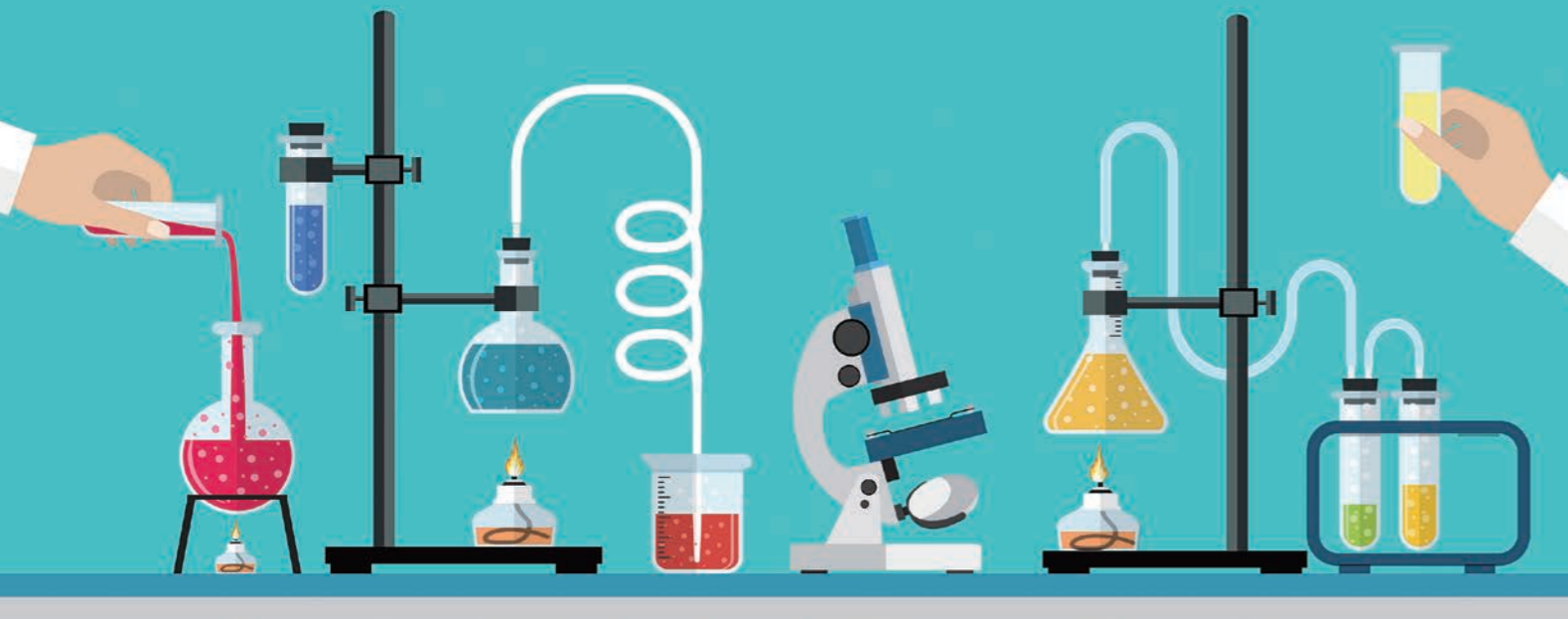
新院長に聞く——

「聖ヶ丘病院を
人と医療が行き交う
拠点にしたい」

今、再注目される—— ハスミワクチンの 治癒力

現在、がんに対する標準治療では手術療法、放射線療法、化学療法が三大治療法とされていますが、近年は免疫療法が“第四のがん治療法”として周知されつつあります。がんワクチンにもさまざまなものが存在するなかで、「ハスミワクチン」が他のがんワクチンと一線を画している理由は、どこにあるのでしょうか？ HASUMI免疫クリニックの植田候平院長とともに検証してみたいと思います。

Pay Attention HASUMI Vaccine's healing power



**「副作用がない」から
安心して長く続けられる**
がんワクチンの先駆けとして、故蓮見喜一郎博士によって開発されたハスミワクチンが、初めて臨床の場に用いられたのは1948年、今から76年前のことです。以来、国内外を合わせて20万人以上の患者様がハスミワクチンを用いていらっしゃいます。

これほどまでに長く、途絶えることなく用い続けられている理由は、まずは「安心・安全であるから」だと、HASUMI免疫クリニックの植田候平院長は語ります。

「ハスミワクチンの最大のメリットは、副作用がないことだと思います。副作用がないから、安心して長く続けられる——。がんを患ったけれど、今も何十年という単位でハスミワクチンを続けながら、元気に充実した毎日を過ごされている患者様が大量いらっしゃいます」（植田院長）

76年前——

蓮見賢一郎 医療法人社団 珠光会 理事長

今号で特集した「ハスミワクチン」の開発者、先父蓮見喜一郎博士は、1925年（大正14年）に千葉医科大学（現・千葉大学医学部）を卒業しました。外科医として歩むなか、がんの術後再発率の高さから、予防医学の重要性に着目すると同時に、発がんウイルスが関与していることを確信——。がんワクチンの研究に着手しました。そして、今から76年前の1948年（昭和23年）、日本初といっても過言ではない「ハスミワクチン」の臨床応用を開始したのです。

……こうしてプロフィール的に記述すると、簡潔すぎて温もりを欠く気がします。今から76年前にも、巷にはさまざまな人の生活があったわけですが、それらが行間に埋もれてしまう感じ。当たり前といえば当たり前ですが、ちよつと癪（しやく）なので1948年頃の出来事を調べてみました。

日本が太平洋戦争の敗戦を迎えたのは、1945年——。それからわずか3年の1948年では、連合国軍最高司令官のダグラス・マッカーサーが実権を掌握し続けており、経済・政治・社会に多大な影響を及ぼしていました。

1948年における日本の人口は約8,000万人。勤労者世帯の平均月収は1.3万円でラーメン一杯が22円、映画館の入館料が65円、岩波文庫が一冊90円（ともに1950年）、長者番付1位の年間所得が3,500万円（1945年）だったそうです。当時は平均寿命も現在とは大きく異なり、男性

は50・06年、女性は53・96年（1947年）でした。死亡原因は1位が全結核、2位脳血管疾患、3位胃腸炎（1948年）。現在（2022年）は1位悪性新生物、2位心疾患、3位脳血管疾患ですので、病気についての捉え方、特に結核などについては、今とだいぶ異なっていたのではないのでしょうか。

文化的な側面でも多くの出来事がありました。伝説的な歌手美空ひばりが11歳でデビュー。NHKのど自慢全国コンクール 優勝大会の第1回が行われ、東京・銀座のキャバレーでは戦後初のファッションショーが開催されました。黒澤明監督・三船敏郎主演の映画『酔いどれ天使』が公開され、第22回キネマ旬報ベスト・テン第1位に選ばれました。今ではデイズニーで有名になった映画『美女と野獣』（監督ジャン・コクトー）が公開されたのもこの年です。

こうした時代……パソコンはもとよりテレビもなく、街には大型ヴィジョンの代わりに看板をぶら下げたサンドイッチマン（念のため、お笑い芸人ではなく）が歩き回っていた頃、故蓮見喜一郎博士はがんの患者数増加を予見し、がんワクチンという革新的な治療法を掲げ、臨床を始めたのでした。

今から76年後の西暦2100年、世界はどう変わっているでしょうか？ 珠光会の免疫療法が、患者様の心を照らす光として灯り続けていくべから、それ以上の幸福はないのですが——。

CONTENTS

- 2 思いの言の葉 Vol.60
76年前——
- 3 Special Feature
今、再注目される——
ハスミワクチンの治癒力
- 9 連載コミック
第61回 ほのぼのJiji・BaBa 松 & 梅
- 10 Interview with key persons
新院長に聞く——
「聖ヶ丘病院を
人と医療が行き交う拠点にしたい」
- 13 Seasonal special feature
免疫力を高めて
夏を乗り切る 3つの心得
- 16 Healthy Life Information

Dr. Ueda Kouhei



HASUMI 免疫クリニック
植田 候平院長



HASUMI免疫クリニック入口



診察室

がんは手術で切除した後も、目には見えないがん細胞が残っている可能性があります。

再発のリスクを少なくするためには、標準治療では術後に化学療法が行われることが多いのですが、抗がん剤は、つらい副作用をとまいません。

なぜなら、抗がん剤はそれ自体ががん細胞を激しく攻撃するため、正常な細胞にも影響が及んでしまうからです。

その点、ハスミワクチンは自らの免疫に作用し、免疫の力を上げることのでがん細胞と闘います。正常な細胞を侵すことがないので、副作用もないというわけです。

それだけでなく、ハスミワクチンには化学療法や放射線療法など、他の治療法と併用することにより治療効果を高めたり、他の治療法

による副作用を軽減させたりするメリットもあります。

「ハスミワクチンは、むしろ他の治療法と併用することがおすすめです。

他の治療法の効果を高めたり、副作用を軽減したりという効果を考えると、ハスミワクチンを始めるタイミングは、早ければ早いほどよいでしょう。

患者様のなかには、がんと診断された時点で開始し、ハスミワクチンを使いながら手術療法や放射線療法、化学療法といった標準治療を受けている方もいらっしゃいます」(植田院長)

ハスミワクチンの効果を確かめるには？

独自の「アジュバント」とは？
ハスミワクチンが優れたがんワクチンであるもう一つの理由。それが、ハスミワクチン独自の「アジュバント」です。

アジュバントとは、薬の効果を高めるために用いられる薬剤や成分

のこと。ワクチンでは免疫反応を増強するために用いられ、「免疫賦活剤」などと訳されます。一般的には補助剤という位置付けにされがちですが、がんワクチンにおいては、アジュバントの性能や品質が、そのワクチンの効果を決めるといっても過言ではありません。

「ハスミワクチンに使われているアジュバントは、蓮見喜一郎博士が長年の研究の末に開発に成功した質の高いものです。

もともと体内に存在する成分から作られているので副作用の心配もなく、他に類を見ない安全かつ効果の高いアジュバントなのです」(植田院長)

さらに、ハスミワクチンのアジュバントには、免疫を活性化させる作用だけでなく、免疫の誤作動や過剰な反応を安定化させる作用もあります。

免疫の本来の役目は、外敵から身を守ることです。しかし、ときに免疫は誤作動を起こしたり、過剰に反応しすぎたりする場合があります。

ります。花粉や特定の食品に含まれるたんぱく質など、無害な物質を敵と誤認してしまう「アレルギー疾患」、自己を異物と誤認して自身を攻撃してしまう「自己免疫疾患」などがそれです。

「ハスミワクチンはがんだけでなく、花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患、喘息や関節リウマチなどの自己免疫疾患の症状緩和にも効果を発揮します。

これらの効果はアジュバントの働きによるものと考えられますが、こうした作用のあるアジュバントをもつのは、数あるがんワクチンのなかでも、おそらくハスミワクチンだけではないかと思えます」(植田院長)

がんはもちろん、あらゆる病気の予防・改善に

ハスミワクチンの種類と使い方

この独自のアジュバントと「がん抗原」を組み合わせたものがハスミワクチンです。

抗原とは、免疫細胞が敵を認知するための目印のようなものです。



カートリッジタイプ



Case 1

乳がん

ホルモン療法との併用で肺へ転移したがんが消失

乳がんは、日本人女性がかかるがんのなかで、もっとも多くみられるものです。ハスミワクチンを求めて受診される患者様においても、肺がん、大腸がん、胃がんと並んで多いのが乳がんの患者様です。

「ハスミワクチンにはたくさんの乳がんの患者様の症例がありますが、近年ですと昨年、乳がんから肺に転移したがんが消失したという患者様がいらっしゃいました。

その方は47歳の女性。2020年7月に乳がんが見つかり、同年11月に乳房温存手術を受けられました。

乳房温存手術というのは、乳房を部分的に切除することで、がんを取り除く方法です。乳がんの標準治療では、部分切除の場合、残された乳房での再発を防ぐために、術後に放射線療法を行うことになっています。また、全身的な補助療法として化学療法やホルモン療法などを追加する場合があります。

しかし、治療にともなう副作用を懸念されたのでしょうか、この患者様はいずれも希望されませんでした。

手術後は経過を見ながら約1年と少し、何事もなく過ごされていたのですが、2022年1月のCT検査で、右肺への転移が見つかったので、『HASUMI免疫クリニック』を受診されたのはその頃で、すぐにハスミワクチンを開始しました。自家ワクチンが出来上がるまでの間は

一般ワクチンをお使いいただき、3月になって出来上がった自家ワクチンを開始。同時にホルモン療法も開始されました。そして翌年の4月、右肺に転移していたがんが消失したのです」(植田院長)

併用する治療法の効果を引き出す

「ハスミワクチンは、主にがんの再発や発症を予防するという位置付けでお使いいただくことが多いのですが、患者様によっては、転移したがんに対しても、このような劇的な結果をもたらすことがあるということです。

この患者様は現在も経過は良好で、元気に過ごしていらっしゃいます」(植田院長)

これまでにも、ハスミワクチンを抗がん剤と併用することで、転移したがんが消失するといったことは時々ありました。しかし、ホルモン療法との併用で同様の効果がみられたという症例はなかなかありません。自らの免疫力を高めるとともに、併用する他の治療法の効果をより引き出すというハスミワクチンのメリットが最大限に発揮されたということでしょう。



注射以外の「アジュバント療法」



M-Adjuvant(エム-アジュバント)



CHORDA(コルダ)



点鼻薬スプレー

がん細胞は特異的な抗原を持っています。この特異的ながん抗原を体内に入れることで、免疫システムはがん細胞を敵と認知し、攻撃をしかけるといわけです。ハスミワクチンには「一般ワクチン」と「自家ワクチン」があり、「今あるがん細胞を叩く、つまり治療効果やより確実な再発予防効果を期待するならば、やはり自家ワクチンが優るといえます。何といっても患者様ご自身の抗原を使うわけですから。」

ただ、自家ワクチンは患者様の尿から抗原を分離させて作られるので、完成までに1カ月半から2カ月くらいの時間を要します。そのため、自家ワクチンが出来上がるまでの間を一般ワクチンでつないでいただき、自家ワクチンが出来上がった時点で切り替えるという使い方が最も効果的だと考えます」(植田院長)

がんの治療後は、手術で取りきれなかったがん腫瘍、見ただけでは取りきれなかったように残ってしまったがん細胞がいつ暴れ出すかわかり

ません。がんに太刀打ちできる免疫力を、いかにして長く維持するかが、予後を左右するキーポイントだということです。

「ハスミワクチンを用いる期間に限はなく、こんな病気のある人、こんな治療を受けている人は用いてはならない、などといった縛りもありません。」

10年、20年と続けておられる方もいらっしゃるし、がんの治療後3年や5年といった節目で一旦ストップされる方もおられます。

また、健康なうちからハスミワクチンを用い、がんの発症を予防するということもあります」(植田院長)

実は、健康な人の体内でも、毎日数千個の細胞ががん化しているといわれています。

通常、がん化した細胞は免疫システムの標的となり、すみやかに排除されるのですが、免疫力が低下していると、それらががん細胞が暴走を始め、いつがんを発症してもおかしくない状況になる可能性

もあります。

「健康なうちからハスミワクチンを用いれば、がんの発症を抑えられる可能性は高まるでしょう。」

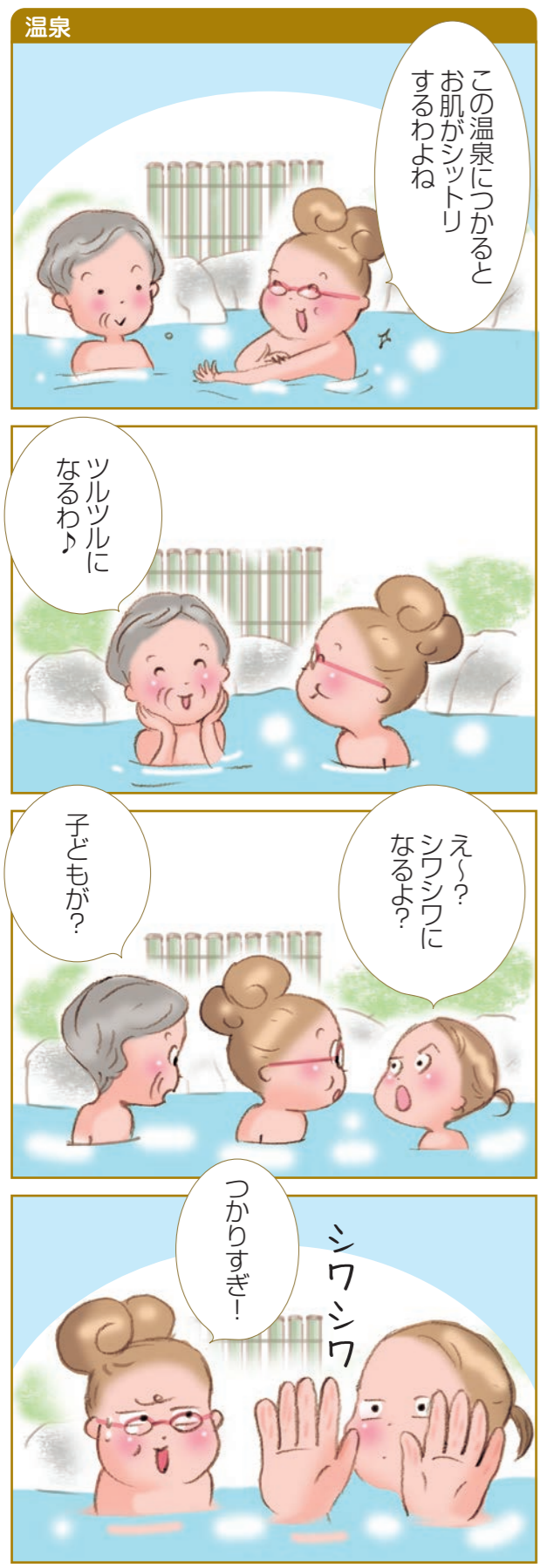
その際は、免疫力を活性化させるアジュバントだけを用いるというのも一つの方法です。ハスミワクチンは注射薬ですから、健康な人が用いるのは抵抗があるかもしれませんが、アジュバントのみを用いる注射以外にも簡単に貼れるシールタイプ、飲むタイプ、点鼻薬スプレータイプがありますから、注射が苦手な方やお年寄りなどにも使いやすいと思います。

また、アジュバント療法は、喘息やアトピー性皮膚炎、花粉症などの症状緩和にもよいとされているので、こうした疾患でお悩みの方にもぜひ使っていただきたいです」(植田院長)

それでは、実際にハスミワクチンがどんな効果をもたらしてくれるのか、近年の症例を紹介していただきます。



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。



Case 2

膵臓がん

つらい疼痛とだるさがなくなり QOL(生活の質)が大きく改善

ハスミワクチンには、がんやがん治療にもなうつらい症状を軽減する、という効果があることも知られています。次にご紹介するのは、膵臓がんと診断された90歳の男性です。

通常、がんは手術で完全に切除できれば、よくなっていくことが多いのですが、膵臓がんの場合は手術ができたとしても、3年以内にほぼ半数は再発してしまう……。また、見つかった時点で手術ができないところまで進行しているケースが少なくありません。膵臓がんは、数あるがんのなかでも、治療が非常に難しいとされるもののひとつです。

「その患者様は、2022年10月に膵臓がんと診断されました。しかし、90歳という年齢もあり、治療は難しいと判断されました。とはいえ、強い痛みのせいでQOL(生活の質)が著しく低下しているということで、オキノームを処方されたそうです。

オキノームというのは、強力な麻薬系の鎮痛

薬で、がんにもなう中等度から高度の疼痛に用いられる薬です。そのオキシノームをもってしても、つらい疼痛は緩和されなかったそうです。

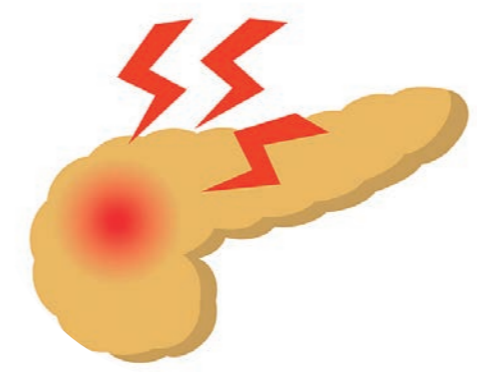
そこで当院を受診され、2023年2月にハスミワクチン(一般ワクチンを週2回)を開始しました。すると、2回目の投与で痛みが消失したのです。

患者様の尊厳を守るために

この患者様のケースだけでなく、骨転移や悪性リンパ腫などの末期の全身痛が、ハスミワクチンを始めて楽になったというお声をたくさんいただいております。この患者様も、最期をお迎えになるまで、楽に穏やかに過ごせられたというお話を、ご親族様からお聞きしました(植田院長)

がんの疼痛は、通常、根本的な治療が行われない限り慢性的に続きます。そのため、麻薬系の強い鎮痛薬などが用いられるのですが、これらの薬は効き目が強い反面、便秘、吐き気や嘔吐、食欲低下、めまい、傾眠などといった副作用も強く、患者様のQOLが大きく損なわれます。

がんという病気との闘いのなかでは、つらい自覚症状をどれだけ取り除けるかということも重視しなければなりません。患者様の尊厳を最期のときまでお守りする——。患者様ご本人はもちろん、ご家族にとっても、ハスミワクチンがその一助になればと思います(植田院長)



新院長に聞く――

「聖ヶ丘病院を 人と医療が行き交う 拠点にしたい」

東京都の西部――多摩市の高台に位置する「聖ヶ丘病院」は、1990年（平成2年）に開院した一般病院。珠光会グループの一員として、免疫システムを補完する良質な“標準治療”の実現を目標に、30余年にわたり肅々と医業に邁進してきました。1996年にはホスピス病棟、さらに1999年には介護老人保健施設「聖の郷」を開設し、確かな医療技術のみならず、それらに裏打ちされた高いQOL（生活の質）を患者様に提供することを使命とし、地域のみならずと手を取り合いながら今日まで歴史を紡いできました。本年より新院長に就任した元東京慈恵医科大学柏病院副院長・放射線科部長の貞岡俊一先生に、今後の抱負などをお伺いしました。



profile

貞岡 俊一 院長

1982年（昭和57年）鳥取大学医学部卒。鳥取大学第二内科助手、放射線医学講座教授を経て、2019年より東京慈恵医科大学柏病院副院長・放射線科部長。2024年より、医療法人社団珠光会聖ヶ丘病院院長。

IVR（画像下治療）の
スペシャリストとして
研鑽を積む

――まず、貞岡先生が聖ヶ丘病院の院長に就任された経緯から教えてください。

貞岡院長「私が東京慈恵医科大学柏病院で放射線科部長を務めていた当時、私の部下として敏腕を振るっていたのが、珠光会理事長蓮見賢一郎先生のご子息、蓮見淳医師だったのです。

私が大学病院の職を辞した後、蓮見医師との親交は続いていましたが、このたび同じ東京慈恵医科大学出身の前石原扶美武院長（現名誉院長）の後任ということでお話を頂戴しました。

私は柏病院時代、副院長として病院全体の経営にも携わってきたので、そういった点が評価されたのだと思います」

――先生のご専門である放射線科では、どんなお仕事をされてこられたのでしょうか？



後の医療を変える革新的な技術と考えており、それを専門とする放射線科に非常に興味を持っておりました。縁あって東京慈恵医科大学の放射線科に転科入局することができ、それ以来IVRを含めた画像診断一筋でやって参りました。日本はCTスキャンの保有台数では世界一（2022年現在）ですが、画像診断の専門医が不足していることが悩みの種ですね」

――その点、聖ヶ丘病院には貞岡先生がいらっしゃるので安心ですね。

貞岡院長「患者様にそう言っていただけのことを目指に、日々努力しています」

一生を通じて
最適な医療と出会う場

――聖ヶ丘病院の診療科目は、在宅医療やホスピス科を含めて、内科・外科・整形外科・婦人科など全7科、病床数は48床（一般病棟）。地域の患者様にとっては利用しやすいタイプの病院ですね。

貞岡院長「そうですね。病床数が19床以下を診療所とかクリニック、20床以上を病院と呼んでいます。病院は機能別に考えると、400床以上

私はこの地域密着型病院の役割を一層深化させていきたいと考えています」
――具体的にどんな構想をお持ちなのでしょう？

貞岡院長「まず、みなさまの健康を守り、不

貞岡院長「私はIVR（Interventional Radiology）インターベンショナル・ラジオロジー）の専門家として、約40年にわたり画像診断に従事してきました。IVRは「画像下治療」とも呼ばれ、X線透視やCTなどの画像でからだのなかを確認しながら、カテーテルや針で治療を施す方法です。低侵襲性であるにもかかわらず、外科手術と同程度の治療効果を発揮します。からだへの負担が少ないので、高齢の方でも安心して治療を受けていただけることも特徴ですね。対象となる疾患は腫瘍（良・悪性）、大動脈瘤、血管閉塞など多岐にわたります。ところで、日本に初めてCTが登場したのが1975年（昭和50年）だということをご存じでしょうか？」

――知りませんでした。比較的最近ですね。

貞岡院長「そうですね。1975年に頭部専用CTが東京女子医科大学に設置され、翌76年に全身用CTが福島県立医科大学に配備されました。

82年当時、私が務めていた高知医科大学（現高知大学医学部）でも、CTは導入されていませんでした。しかし、内科医として勤務しながら、CTなどの画像診断が今

※1 カテーテル：直径数ミリの柔らかい管のこと。この細いストローのような機器を用いて、脳や心臓などの疾患に対応するのが「カテーテル治療」



免疫力を高めて夏を乗り切る 3つの心得

夏是一年のなかで最も体調を崩しやすい季節だといえるでしょう。

毎年最高気温を更新し続ける“酷暑”を引き金に、ひとたび“夏バテ”に陥ると、食欲不振から栄養不足、体力低下と進み、ついには“夏風邪”など、本格的な不調へ突入してしまう場合も少なくありません。まだまだ続く盛夏に備え、免疫力を高めて夏を元気に乗り切るための“心得”を解説します。

心得 1 適度な運動を心がけよう

免疫力を高めるために、運動は必須の要素です。運動によって血行が改善され、全身に酸素や栄養が行き渡りやすくなります。血液中の免疫細胞が活性化されることで、免疫力も高まるといわれています。

とはいえ、筋肉痛になるような激しい運動をする必要はありません。

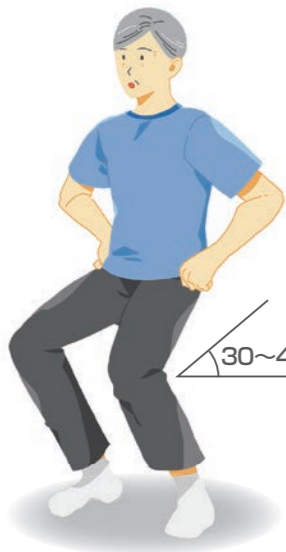
免疫力向上のためには、全身の代謝を上げる適度な運動が効果的だといわれています。ウォーキングなど、手軽にできる運動を1回20分程度、週に2回以上行うのがおすすめです。1回の歩数は5000歩〜7000歩が目安です。

いうまでもなく、夏場の日中に屋外で運動をするのは危険です。早朝や夕方など、外気温が下がった時間帯を選んで行ってください。天候的に外に出るのが難しい場合や、体力などの衰えを感じている方には、屋内で行える筋トレがおすすです。以下に一人で簡単に行えるメソッドを挙げ

一人でできる簡単筋トレ

■ 半分スクワット

膝関節の曲げ伸ばしを司る「大腿四頭筋」を鍛えます。膝を深く曲げる通常のスクワットより楽なので、筋力に自信のない人でも行いやすいでしょう。



- ① 両手を脇腹のあたりに置く
 - ② 直立した状態から膝を30〜45°曲げ、次にもとの姿勢に戻る
- ※②を10回程度繰り返す（1日1〜3セット程度）

Illustration : はるうらら

ますので、トライしてみてください。いずれにしろ、運動は水分補給を十分に行うことが鉄則。持病や体に不安のある人は、事前にかかりつけ医に相談してから行いましょう。

■ 椅子で足踏み

腰から太ももの付け根にかけて広がる「腸腰筋」を鍛えます。腸腰筋は足を上げる時に用いられる筋肉です。



- ① 椅子に姿勢よく腰掛ける
 - ② その場で手足を大きく動かしながら、テンポよく足踏みをする
- ※20〜30回程度足踏みする（1日1〜3セット程度）

調の場合は速やかな治療を施すという点に
関しては、検査機能、及び（検査の）迅速
性の向上を図りたいと思っています。

CTなどの画像診断をはじめとする検査
は、以後に続く治療の土台となる大切なス
テップです。いくら素晴らしい治療技術が
あっても、検査の段階で方向を読み間違え
てしまえば治るものも治らないどころか、
症状をさらに悪化させてしまう場合もある
でしょう。

私は画像診断の専門家として、適切な検
査を実施することはもとより、その検査結
果を正確に判定する知識と技術を一層研鑽
したいと思っています」

「読影」ですね。確かに検査機器がどれ
ほど発達しても、そこに写っている所見を
読み解く能力がなければ無意味ですものね。

貞岡院長「読影は、たとえばがんの場合なら
早期発見や広がり具合、性質などの判定に
不可欠な技術です。適切な治療を行うため
の方針立案をし、病状の推移を予測するた
めにも誤差は許されません。

私は正確な検査結果を迅速に患者様ご本
人と医療現場にフィードバックし、遅滞な
く治療を開始するという体制を整備した
と考えます」



ロビー・受付

「地域密着型病院として、患者様を治療に
適した大病院へ繋ぐという点についてはい
かがですか？」

貞岡院長「地域の医療拠点となる病院——当
院の近隣だと日本医科大学多摩永山病院、
東京都立多摩南部地域病院、稲城市立病院、

東京慈恵会医科大学第三病院などの連携
を一層密にしたいと考えています。

大病院の敷居は低くありませんが、高度
な医療に手早くアクセスできる環境があれ
ば、患者様にも安心して当院を受診してい
ただけるのではないのでしょうか」

「聖ヶ丘病院の特色として、介護老人保健
施設とホスピス病棟が併設されていること
があげられますね。」

貞岡院長「まさに、人間の健康を一生という
スパンで見守ろうという意志の表れですね。

私が副院長を務めた東京慈恵医科大学
は、建学の精神として、病気を診ずして病
人を診よ、という言葉が掲げられています。

私もこの精神にのっとり、当院を地域
のみならず、どんな年代においても最適
な医療と出会える場として成長させたいと
願っています。その実現のため、医師・ス
タッフと手を取り合って邁進していきたい
と思っています」

「本日はありがとうございました。聖ヶ丘
病院がいつまでも地域のみならず愛され
る病院であり続けることをお祈りしていま
す。」

聖ヶ丘病院
東京都多摩市
連光寺 2-69-6
TEL:042-338-8111



※京王線聖蹟桜ヶ丘駅、京王永
山駅から送迎バスあり。
お迎え時刻などは、お電話・ホ
ムページでご確認ください。

心得 2 食事で免疫力を高めよう

免疫システムは、ストレスなどの影響を受けると、機能が低下することがわかっていますが、夏は酷暑に加え、冷房の効いた屋内と暑い屋外の温度差など、ストレス要因がゴロゴロしています。

これらの影響によって免疫力が低下すると、体力の減退なども相まって、食欲不振などから栄養不足に陥る場合も少なくありません。食事は、免疫力アップの基本といえるでしょう。

バランスのとれた食事を心がけよう！

朝食抜きの方は、1日に必要な栄養素が不足してしまうことがわかっています。毎日の食事で栄養までするのには大変だと感じるかもしれませんが、1日2食以上、主食、主菜、副菜を意識するとバランスがとりやすくなります(図1)。

夏は冷たいそうめんやそばなどを選びがちですが、小鉢をプラスするなどしてバランスをとるようにしましょう。単品なら、卵やハム、

野菜をのせた「冷やし中華」、豚肉を使った「冷しゃぶうどん」など、多種類の食品を使用したメニューがおすすめです。

食事の際は、よく噛んで味わいながら食べましょう。しっかりと噛むことで満腹感が高まり、唾液の分泌が促されます。

唾液には消化を助けるアミラーゼという酵素や、免疫力を高める成分のIgA(免疫グロブリン)、抗菌作用のある酵素のリゾチームなどが含まれ、体を守る働きをしています。

また、さまざまな研究から、「噛む」という動作によって生じた刺激が脳を活性化させることがわかっています。よく噛んで味わいながらの食事が認知力や記憶力の向上につながるのですから、まさに「石二鳥といえるでしょう」。

免疫力を高める食材を摂る

食事で免疫力を高めるために、腸内環境を整える食材を積極的に食しましょう。消化吸収のために

働く腸には、全身の約7割もの免疫細胞が常在しており、からだ全体の免疫システムとも深くかかわっています。

腸内環境を整えるには、納豆やみそ、ヨーグルトなどの発酵食品が有効です。また、食物繊維やオリゴ糖は善玉菌のえさとなり、腸内環境の改善に役立ちます。

免疫機能の低下を防ぐには、抗酸化物質も有用です。抗酸化物質にはさまざまな種類がありますが、代表的なのがビタミンA、C、Eです。それぞれ、野菜や果物などに豊富に含まれています(図2)。

最後に忘れてはならないのが、たんぱく質です。たんぱく質は三大栄養素の1つであり、筋肉や皮膚、臓器など体の組織をつくる主要原料です。免疫細胞の材料ともなる成分なので、不足しないようしっかりと摂る必要があります。

免疫力を維持するためには、睡眠も大切です。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針2023(案)」によると、良い睡眠は心血管、代謝、免疫、認知機能などにとって重要な要素であり、睡眠の質が悪化するとこれらに関連した疾患の発症リスクが増加して「寿命短縮リスク」が高まるとされています。

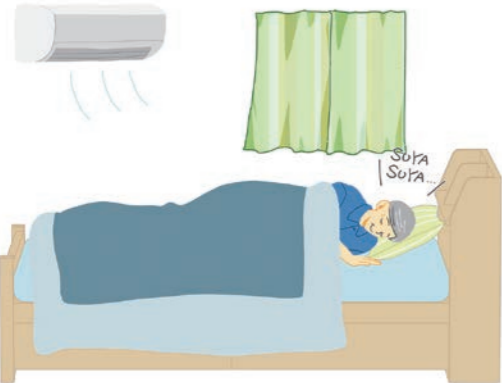
人間にとって最適な睡眠時間については、7時間前後が生活習慣病やうつ病の発症、及び死亡に至る危険性が最も低下するといわれています。年齢や個人差を考慮した場合、成人なら6〜8時間が適正睡眠時間といえるでしょう。

最近の研究では、高齢者の場合は、9時間以上の睡眠が、アルツハイマー病の発症リスクを増加させることが報告されているので、長寝にも注意が必要です。

左に夏場に心がけたい「快適に眠るコツ」を挙げたので、参考にしてください。

● エアコンを活用する

暑い夜はエアコンを27度前後でつけっぱなしにし、薄手の長袖と長ズボンを着用して寝る方がよいでしょう。寝具もタオルケットではなく、薄めの布団や毛布を使ってください。また、冷風が直接体に当たらないよう工夫してください。



● 寝る2時間前に入浴する

体の深部の温度が下がると、からだは休息状態に入ることが知られています。床に就く2時間ぐらい前に入浴すると、ちょうどいいタイミングで深部体温が下がり、速やかな入眠につながると同時に、中途覚醒が少なくなることがわかっています。



図1 主食・主菜・副菜の例

主食：炭水化物

ごはん、パン、めん類など



主菜：たんぱく質

肉、魚、大豆製品などを使ったメインのおかず



副菜：ビタミン・ミネラル・食物繊維

野菜やいも、豆、海藻、きのこなどを使ったサラダや小鉢



図2 抗酸化物質の例

ビタミンA ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、豚レバーなど



ビタミンE かぼちゃ、アボカド、ナッツ類、うなぎなど



ビタミンC ピーマン、パプリカ、ブロッコリー、キウイフルーツなど



心得 3 良質な睡眠をとろう

快適に眠るコツ



夏に傷んだ肌を瑞々しく再生させる

ICVS Tokyo Clinic V2の「幹細胞培養上清液療法」

夏はお肌にとって危機的な季節——。皮膚の炎症やシミ・シワの発生などを引き起こす“紫外線”、塩分が皮膚を傷める“汗”。皮膚の乾燥を促進させる“冷房”等々、夏になると一気に勢力を増す悪因が、日々束になって襲いかかってくるのです。

この過酷な環境によって劣化したお肌を再生し、若々しい輝きを取り戻してくれるのがICVS Tokyo Clinic V2で施術している「幹細胞培養上清液療法」です。

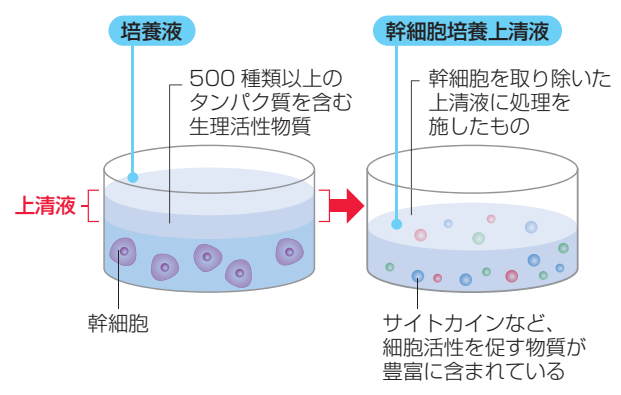
「幹細胞培養上清液療法」は再生医療の一種——。脂肪や臍帯さいたいなどの培養液から不純物を除去し、滅菌などの処理を施した液体（幹細胞培養上清液）には、免疫調整因子・神経再生因子・成長因子など、身体に有益なさま

ざまな生理活性物質やエクソソーム^{※1}などが含まれています（図1）。

幹細胞培養上清液には、抗炎症作用（関節痛・腰痛・頸部痛などを緩和する）、創傷治療作用（早期に傷を治す）、組織・神経修復作用（損傷患部の修復、組織再生力の向上）など多くの効能が認められていますが、それらの効能の相乗効果によって実現されたのが“若返り・美容作用”。体の内側から若々しい皮膚を再生させるので、シワやたるみを解消し、自然なアンチエイジング効果をもたらします。

この季節、厳しい紫外線にさらされたお肌を癒し、瑞々しく再生させるために「幹細胞培養上清液療法」をぜひお試しください。

図1 幹細胞培養上清液療法



※1 エクソソーム (Exosome)：細胞から放出される細胞外小胞の一種。タンパク質、DNA、RNAなどの生体物質を運んでおり、細胞間コミュニケーションに重要な役割を果たしている。組織の再生などを担うとされている。

ICVS Tokyo Clinic V2

〒102-8578 東京都千代田区紀尾井町 4-1
ホテルニューオータニ 新紀尾井町ビル 2F
TEL：03-3222-0567

