

## 『不良長寿のすすめ』

大津 隆文

過日、順天堂大学奥村康名誉教授の標題の講演を聞く機会があった。氏は免疫学の権威で『ウソだらけの健康常識』等の著書もある。大変興味深かったので、以下氏の見解を紹介させていただく。

まず喫煙について、タバコ患者説は大間違いである。タバコと肺がんの因果関係は証明されており、ニコチンにはストレス軽減効果がある。ある研究機関が自殺者二千人について調査したところ、タバコを吸っている人は一人もいなかった。ちなみに金メダリストの水泳のK選手、体操のU選手もスモーカーだ（私は禁煙に至るまで三〇回以上の挫折を経験したがあれは一体何だったのだろう）。

次いでコレステロール三〇〇以下、血圧一八〇以下については薬を飲む必要はない。コレステロールは脳の働きを活発化し、値が高い人ほど頭の回転が速い。低いほどがんになる確率が高くなり、脳卒中など他の病気を含めて死亡率が高くなる。また血圧については降圧剤を飲んでいる人にはがんが多い。いずれも免疫細胞の働きが低下するためである。

氏の所見によれば、いい加減で楽観的な人ほど長生きし、真面目で責任感が強い「いい人」ほどがんになりやすい。またルルドの泉を飲んで実際に治癒するがん患者が、少数ではあるが必ず出てくる。病気と心の持ち方は密接に関連していて、その力ギは免疫力にある。

免疫の主役はリンパ球で、中でもNK (natural killer) 細胞が重要だ。人は毎日一兆個の新細胞が出来るが、うち五千個が不良品のがん細胞、それとウイルスに感染した細胞を退治してくれるのがNK細胞で、その活力はメンタルな影響で上下する。人は家族の葬儀後や試験前に病気に罹りやすい。ストレスや疲れを溜めないことが肝要で、頭を真っ白にするとよい。一日に一回は大笑いする、阪神フアンのように応援に熱中する、気の置けない仲間との雑談（とくに上司の悪口）にふける等々。

最後に、男性が健康で長生きするには、そばに女性がいることが必要である。