

2025年

クイーン倶楽部だより 3月号

第265号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟
 新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
 TEL 0258(66)0070
 FAX0258(66)0447
 URL <http://www.eco-rice.jp/>
 E-mail office@eco-rice.jp



大雪の新潟
かまくらで雪を楽しみました

雪と言えば、かまくらづくり!ということで大人3人サイズの大きなかまくらをつくりました。ライトアップされると幻想的な空間になり、寒さも忘れるほどでした。
 子どもたちも楽しんでいる様子で素敵な冬の思い出になりました。



大人3人が一日がかりでようやく完成



それで
 いいのか
 医療

免疫と抵抗力の混同

その18

冬季恒例のインフルエンザが流行しています。それで医者もテレビ司会者も皆、一様に「免疫をつけてください」といいます。ここで、医学の常識からいうと、病気はほとんど高免疫状態で、その症状が起きています。ガンも、感染症も、花粉症もすべて高免疫がなせる病気です。なぜにこういう誤った言葉が発せられるというのは、免疫を抵抗力と混同しているからです。

免疫が下がる病気としては、生来免疫能力がない先天性免疫不全症と、エイズ感染による後天性免疫不全症しかありません。ガン、感染症、膠原病、自己免疫疾患いずれも高免疫状態で、コロナ感染症は免疫機能が異常に高く“免疫の暴走”の病気でした。免疫亢進の病気に免疫抑制剤が主です。ステロイド剤は強力な免疫抑制剤ですが、止めると直ちに高免疫状態に戻るといふ欠点があります。

かように免疫は“高からず低からず”が良好な状態です。この状態になるには、極端に偏った生活をしないことでしょう。極端な肥満かやせ、過度の運動か安静、薬・サプリの過剰などで過剰防衛させられると、高または低免疫状態となってゆくのでしょう。



中村 信也 (なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。