

# 免疫 仕組みと進化紹介

## あす 食事の重要性を解説

山梨大  
読売講座



山梨大学と読売新聞甲府支局が共催する連続市民講座「あすの生命と健康を見つめる」の第9回講義が、

19日午後1時半から甲府市武田の同大甲府東キャンパス(A2-21)で行われる。医学部の中尾篤人教授(免疫学)が「食と免疫・食物が免疫系の発達や機能に与える影響」と題し、体を守る免疫の仕組みと進化を紹介し、免疫とアレルギー反

応の関係から、アレルギーの予防と治療法について考えを述べる。

免疫はウイルスや細菌などの病原体から体を守る重要な仕組み。排せつ行為や汗の分泌、涙を流すのも免疫機能の一種で、花粉症などのアレルギー症状も免疫に起因する。講義では、こ

うした免疫の働きを説明した上で、免疫の代表格と言える血液中の白血球について解説し、免疫の進化の歴史をさかのぼる。

中尾教授によると、哺乳類が誕生する以前、魚類が歯やあごをつけ、様々な食物を摂取するようになった頃から生物の免疫は大きく進化していった。害を

及ぼす様々な物質を体内に取り込み、免疫を進化させてきた種が生き残ってきたという。

中尾教授は「食事は免疫を語る上で欠かせない」とし、食物に含まれるたんぱく質や脂肪、ビタミンなどの栄養素をバランス良く摂取することが、免疫機能の維持や促進に重要であることを科学的に解説する。

また、近年、アレルギーを抱える子どもが増えていることに触れ、母乳が子どもの免疫に与える効果を紹介。免疫が肥満、動脈硬化といった異常にも関係していることを示す最近の研究結果についても述べる。

講義は90分。事前申し込みしなくても聴講でき、無料。問い合わせは同大教務課(☎0555・220・8043)へ。詳細は同大ホームページでも確認できる。



「生物の免疫は多様な食生活で進化してきた」と話す中尾教授(14日、中央市の山梨大医学部で)