

前向き思考でアレルギー改善

山梨大教授ら研究グループ

前向きな気持ちで花粉症などのアレルギー症状を改善させるという研究結果を山梨大の中尾篤人教授(免疫学)らの研究グループが発表し、欧州アレルギー学会誌「アレルギー」のオンライン版に掲載された。「病は気から」という格言の科学的根拠をめぐっては、ストレスが体調不良につながるメカニズムは解明されつつあるが、逆のポジティブな思考が体にいいという仕組みはこれまで明確ではなく、格言を裏付ける成果として注目される。

■「世界初」の知見

中尾教授によると、花粉症や気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎などの新薬の臨床試験では、偽薬が効いたと信じ込む「プラセボ効果」が他の疾患より高く出ることが知られており、患者の気持ちがある程度影響するとみられていた。

そこで研究グループはマウスを使い、前向きな感情を脳内でつかさどるドーパミン報酬系と呼ばれる神経をさまざまな方法で活性化し、アレルギー反応への影響を解析。その結果、いずれも通常より2、3割程度症状が軽くなったという。

中尾教授は「ポジティブな精神状態を生み出す特定の脳内ネットワークが、アレルギーを生じさせる免疫の仕組みと密接にリンクし

「病は気から」解明に注目

ていることを直接的に証明した世界で初めての知見」としている。

■ポジティブなら…

「アレルギー疾患の治療は薬を適切に使うことが第一だが、患者が前向きな気持ちを保ち続けることも大事であることが示された」と中尾教授は話す。

今回の研究に山梨大の助教として携わり、この春に福島県立医大に移った中嶋正太郎講師は、高校生の頃から花粉症に悩まされてきたという。

「成績の落ち込みや失態で精神的にかなり不安定な状態だった。今思えば、もっと明るくポジティブに日々を送っていたら全てが良い方向に進んでいたのではないか。これからも、こうした体の仕組みを明らかに

していきたい」と語る。

■免疫力も向上か

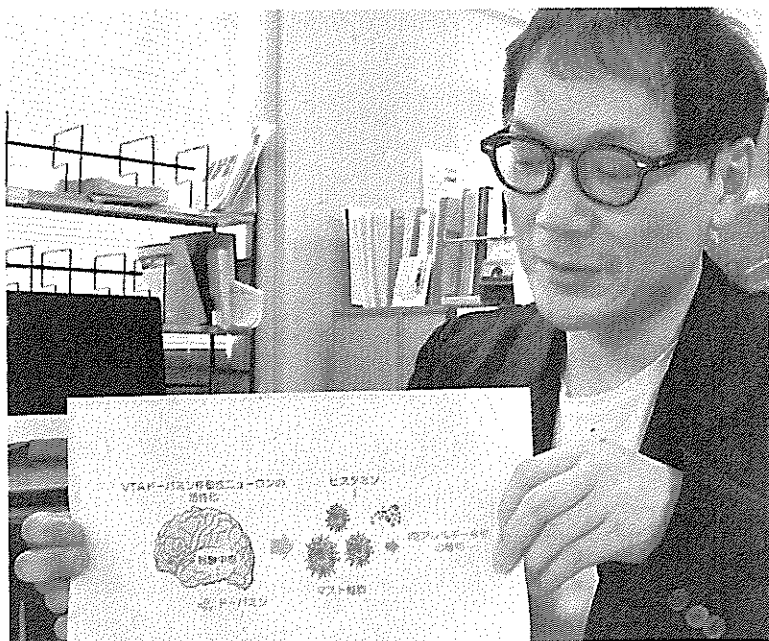
「病は気から」の研究では大阪大のグループが平成26年、ストレスが免疫力を低下させるメカニズムを交感神経の働きから証明。29年には北海道大のグループが、ストレスで起こる脳内の炎症が胃腸の病気や突然死につながる仕組みを解明している。

中尾教授は「前向きな気持ちは、免疫の過剰な反応であるアレルギーを抑える一方、ウイルスへの正常な免疫の働きを高めると考えられるので、新型コロナウイルスなどへの抵抗力は上がるはずだ。脳と免疫の関係を今後も研究したい」と話している。

ストレスの反対である前向きな気持ちで体にいいという考えは書店に並ぶ健康

本や自己啓発本に目立つ。7年にはプラス思考で出る

脳内ホルモンが心身の最良の薬だとする本がベストセラーになったが、学術的な研究はあまりなかった。



研究結果を説明する山梨大の中尾篤人教授
山梨県中央市下河東の同大医学部