

体内時計乱れ 免疫低下に

中尾教授 アレルギー最新知見も

山梨大学と読売新聞甲府支局共催の連続市民講座第16部「知る喜びひと・くらし・けんこう」の第8回講義が21日、甲府市の山梨大甲府キャンパスで開かれ、医学部の中尾篤人教授が「免疫のしくみとアレルギー〜わかりやすい超入門編〜」と題して講義した。

山梨大
読売講座



免疫の仕組みについて解説する
中尾教授（21日、甲府市で）

中尾教授は免疫の仕組みを「病原体の排除に特化した細胞群が連携し、体内に侵入した異物に対して集団防衛すること」と説明。「生物は生まれた瞬間から

様々な病原体にさらされており、免疫がないと生きていけない」と述べた。

免疫反応を高めるものとして、多様な食事や十分な睡眠に加え、「体内時計」の重要性を紹介。夜勤などで慢性的に時差ほけの状態が続くと個々の細胞の体内時計の働きが乱れ、細胞間の連携が取れずに免疫機能の低下につながるとした。

また、近年、アレルギー患者が増加しているとした上で、その原因について、皮膚や目、鼻などの表面に

ある、異物の侵入を防ぐ細胞が、化学物質などによって損傷することが要因とする「上皮バリア仮説」という最新の知見を紹介した。

中尾教授は「ここ10年で免疫に対する科学的証明は進んでおり、今後、より具体的に免疫を高める方法も明らかになる」と話した。

次回は来年2月15日、医学部の坂井郁恵教授が「ここ10年の健康考えてみませんか？〜日常生活でできること〜」と題して講義する。聴講の申し込みは12月23日〜2月6日、山梨大ホームページにある「申し込みフォーム」で受け付ける。

問い合わせは、山梨大教務企画課連続市民講座担当（0555・220・8043）へ。

◇ 12月21日の講義の詳細は来年1月18日に掲載する予定です。