



令和5年度公開講座Q&A 令和6年3月10日（日）開催

Q1：細胞レベルで合成分解が繰り返され、1年で入れ替わるということが感覚としてわからない。顔のシミはずっとあるが・・・。

A1：一個一個の細胞が集まって人体を形成していることは誰もが承知していることでしょう。

この細胞は生まれた時から死ぬまでずっと同じかというところではありません。また、体内のタンパク質は、1年間で全細胞の90%入れ替わりますが加齢によって皮膚などの再生能力が低下するというデータもあります。ご参考になさってください。

Q2：通常より白血球が少なく、栄養に気をつけているつもりですが、白血球を増やす食事はないと病院で言われました。やはりないのでしょうか。

A2：白血球自身を増やす食べ物は難しいでしょう。

感染予防対策としては、

①食事では、生肉や刺身、生野菜などの生ものや自家製ヨーグルトや自家製味噌、雑菌が繁殖しやすいドライフルーツ、皮の薄い果物、乾燥芋などは避けましょう。

②食べ物を消化吸収するのが腸ですが、食べ物には、有害な病原菌やウイルスが付着している危険性もあります。そうした有害物の侵入を防ぐために腸には免疫力が備わっている必要があります。免疫力の60～70%は腸にあると言われているほどです。つまり、腸内環境を良好に保つことが免疫力の低下を防ぐことにもつながります。

腸内細菌のバランスを整えるヨーグルト、漬物、味噌といった発酵食品や食物繊維、オリゴ糖は免疫を担当する細胞のバランスを改善すると考えられます。

ただし、抗がん剤治療や病状によって白血球が減っている時は、逆に発酵食品を控える場合もありますので、まずは、主治医とよく相談してください。



(回答 鈴鹿医療科学大学 堀田千津子教授)