

医療と内観 (第二回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

心と免疫系の会話 (体によい内観)

前回は、心の問題が体、特に自律神経系に影響することを話題にしました。そして、心と体は別ではないことを示しました。今回は心が免疫系に働くことをお話ししましょう。

平成元年五月、富山で初めて第十二回日本内観学会が開催されました。私は大会副会長として気がかりなことがありました。体験発表者が無事に会場に来ていただけるか心配でした。発表者は安田シマさんでした。シマさんは、昭和五三年に子宮ガンが発見され手術を受けられましたが、転移のために直腸ガンの手術を、さら

に肺の転移がみつかりましたが、手術は不可能で余命は半年と主治医から宣告されていました。しかし、ガンにかかりながらも内観研修所で内観面接を精力的に行っておられる生き様は、体験発表者として願ってもない方だったのです。大会当日、周囲の心配は杞憂となり、元気な姿とともに感銘深い話を傾聴する機会を得ました。シマさんは、翌年に永遠の旅立ちをされました。ガン発症から十五年間、肺転移発見から三年四カ月という医学的常識を越えた生命力に、私はただただ驚かされました。

ガンはガン細胞が無制限な増殖によって健康な細胞の生存が冒される病気です。ノーベル賞受賞者のバーネットは、私たちの体の中で毎日ガン細胞が三千から六千個も発生していると推定しています。人の体にとって、細胞のコピーの出来損ないの一つがガン細胞なのです。不思議なことですべての人がガンになるとはかぎらないという事実があります。それは免疫システ

ムがガン化した細胞を絶えず殺すからです。人はガン化した細胞を体に抱えながら、この免疫監視装置により生かされているのです。

ガンになりやすい要因として、例えば放射線の被爆、タバコに含まれる科学物質、C型肝炎などのウイルス、活性酸素の影響や、ガン遺伝子の存在が広く知られています。一方、乳ガン患者に一年間の集団精神療法を行った群の方がそうでない群より生存期間が長いことや、早期の悪性黒色腫患者に対して健康教育やストレス対処法を行った方が生命予後が良いなどが報告されています。ガン患者に対して、心のあり方やとらえ方がガンの進行に無視できない影響を与えていることを示しています。残念なことに脳が免疫系とネットワークを持っているだろうと推測されましたが、確証が得られていなかったのです。

デビット・フェルトン教授は、脾臓を顕微鏡で調べている時に偶然にも神経系と免疫系が神

経繊維で連絡されていることを発見しました。神経系と免疫系の会話の事実は、心が免疫系に影響を及ぼすことが確実になったのです。

免疫とは、自己と非自己を区別し、非自己を排除する仕組みを言います。例えば細菌やガン細胞を非自己と認識しますと、まず自然免疫が働き、次いで獲得免疫が活動し殺します。実際に、日本人が発見したNK細胞（自然免疫の一つ）は、ガン細胞に対して死の接吻と呼ばれる破壊力で生体を防衛します。このNK細胞の働きはストレスにより低下しますし、笑いなどで心地よい情動により強められます。集中内観体験後、その働きが増すという報告もあります。心が治癒力を持つことになるのです。

今まで話したことにより、私は安田シマさんの生命力の秘密は内観にあったと信じています。内観することにより、気持ち自由になり、心の安らぎが得られれば、免疫系の働きが増し、体に良いことは間違いがないのです。