

## 「薬をやめると病気は治る」を読んで！

医療に携わっている者としては、衝撃的な本のタイトルでした。実は10年前に購入して本棚に積読状態でしたが、最近何となく気になり読み出しました。(安保 徹 著)「安保—福田理論」というのがあり、血液の白血球が自律神経に支配されているという理論です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、両者はそれぞれ正反対の働きをしています。交感神経は昼間の活動時に優位になる神経で、心臓の拍動を高め、血管を収縮させて血圧を上げ、身体を戦闘態勢にします。

一方、副交感神経は夜間や休憩時に優位になる神経で、心臓の拍動を緩やかにして、血管を拡張させて血流を促し、消化管の活動を高めて排泄を促し、心身をリラックス状態にします。

また、私たちの体は免疫と呼ばれる自己防衛システムが備わっており、その中心的な働きをするのが白血球です。白血球の約60%が顆粒球（主に好中球）で40%をリンパ球が占めます。

顆粒球は強力な酸化力を持つ活性酸素を放出して細菌や真菌を死滅させ、一方リンパ球はウイルスやガン細胞を攻撃します。

そこで交感神経はアドレナリンを分泌して顆粒球を増やし活性化し、副交感神経はアセチルコリンを分泌してリンパ球を増やし活性化するという「安保—福田理論」が登場します。

自律神経のバランスを乱し、交感神経を優位にする最大の原因が「ストレス」で、ほとんどの病気は交感神経緊張⇒顆粒球の増加⇒リンパ球の減少というパターンで起こってくるというのです。

病気の引き金になる「3大ストレス」とは、

- ① **働き過ぎ**：働き過ぎが月単位で続くと交感神経緊張状態が固定して、副交感神経への揺り戻しが起こり難くなる。
- ② **心の悩み**：仕事がつらい、職場の人間関係がうまくいかない、家族に病人が出た、リストラされたなど、こうしたストレスを抱えていると脳の視床下部が興奮し、自律神経のコントロールタワーとして働いているために交感神経が強く興奮するようになる。
- ③ **薬の長期使用**：消炎鎮痛剤（痛み止め）、ステロイド剤、免疫抑制剤、抗ガン剤、高血圧治療薬など、ほとんどは交感神経を刺激する作用がある。

そして交感神経の緊張が招く4悪とは、

1. **顆粒球増加**：活性酸素の大量発生による組織の破壊（消化管や循環器系など）。
2. **血流障害**：血液は全身の細胞に酸素と栄養を送り、老廃物を回収しているが上手くいかない。
3. **リンパ球の減少**：ウイルスと戦う力が低下し、カゼなどにかかり易くなる、ガン攻撃の要となる細胞なのでガンの発症を許すことになる。
4. **排泄・分泌能の低下**：副交感神経の働きが抑えられると、消化酵素の分泌が悪くなり便秘や排尿障害が起こる。

多くの慢性疾患の原因が「ストレス」から交感神経を優位するという「安保—福田理論」が理解できました。病気にならないためには「ストレス」をいかに解消するかですね。「薬の長期使用」をやめることに関しては、病気（症状）のコントロールを加味して漫然と使用するべきではないと思いました。

(たまなは)