

## 胸腺

東京大学名誉教授  
医学博士 江川晃二

がんを防ぐ免疫力の要は、“胸腺”にある。

胸腺は、免疫力を司るリンパ球が適応能力をつけるために教育を授かる場所、つまりリンパ球の学校といわれている。

- \* 免疫の働きは、
  - 外から侵入するウイルスなどの処理
  - 体内で変化する異物（がん細胞等）の処理この2つが主な働きと言える。
  
- \* 一方、がんを防ぐポイントは、
  - 胸腺を長持ちさせる。
  - 胸腺から出たリンパ球を再教育する。（弱った免疫力を強くする）

### 1. 胸腺を長持ちさせる

- \* 注目情報：65歳以上の方が、毎日“亜鉛”を摂取すると、胸腺の機能が回復し40歳代の能力を得ることが判った。
  
- \* 亜鉛を含む食材：ココア、ホタテ貝、牡蠣、サンマ、タラコ、緑茶、カシューナッツ、きな粉  
リンパ球の学校、胸腺を長持ちさせる亜鉛食材として、お勧めは、**緑茶**  
理由は、緑茶には他にカテキンなど、亜鉛のほかにも良いものが入っているから。
  
- \* 亜鉛が何故体に必要か？  
亜鉛は、胸腺ばかりでなくあらゆる細胞の増殖に必要な物質。我々の体の中に亜鉛は結構たくさんある。亜鉛を必要とするいろんな酵素も100以上判っている。その中で、特に細胞の増殖に必要な酵素もある。リンパ球というのは、敵が来るとそこで増える。この増える時に亜鉛が必要なのである。  
亜鉛を摂ると、少ないリンパ球が多くなる。  
なお、がん細胞が増える時も亜鉛が必要となる。
  
- \* 胸腺を長持ちさせる緑茶は、飲みながら食べられる**粉茶**が良い。  
更に胸腺を長持ちさせるには、**粉茶に牛乳**を入れると効果倍増。**粉茶ミルク**  
日本人は亜鉛の摂取量が少ないといわれているので、少し多めに摂るのが良い。

- \* がん細胞を攻撃する優れたリンパ球を選ぶために効果的な食材は、“セレン”を多く含むイワシである。

セレンを多く摂っている人は、摂らない人よりがんの発症者が少ない。

胸腺だけでなく免疫全体に関わることであるが、細胞の中で酸化と還元が行われるが還元的な状態の方が望ましく、この還元的な状態を作っているのが“グルタチオン”であり、“グルタチオン”を作る合成酵素にセレンが必要なのである。すなわち、免疫全体の活性化にセレンが必要なのである。

- \* セレンを多く含む食材

トマト、タマネギ、牡蠣、ブロッコリー、イワシ、レバー、糠、玄米

がん細胞を攻撃する胸腺で、優秀なリンパ球を選ぶ“セレン”は、胡麻と合わせるとより効果的。

お勧め料理：イワシノ胡麻焼き、玄米胡麻、野菜サラダ胡麻ドレッシング

- \* がん細胞を攻撃する胸腺で教育を受けたリンパ球は、加齢とストレスによって働きが衰えてしまう。

## 2. 胸腺を出たリンパ球を再教育する

- \* 注目情報：沖縄県の健康な百寿者を調べたところ、胸腺外分化が活性していたことで免疫力が高くなっていたことが判った。（琉球大医学部）

つまり、胸腺外分化は、リンパ球を再教育する分校であるといえる。

**胸腺外分化**：胸腺を通らないで他の組織で教育し強化されること。

- \* 沖縄県の百寿者の生活に、リンパ球の力を高めるコツがあった。すなわち、  
土をいじる                      風を入れる  
現代は、小さい子供さんを育てるのになるべく無菌的に育てようとする。しかし、そういうことは免疫にとって良い状態とはいえない。

- \* [参考] 胸腺から出たリンパ球を再教育して、より働くようにする入浴中のひと工夫  
リンパの流れにそって洗う。……リンパマッサ - ジ等