

# グルタチオンとコロナウイルス

市川治療室 No.382.2020.06

私たちは酸素が無くては生きていけません、体内に取り込まれた酸素の約5%は活性酸素を発生させます。

活性酸素は反応性が高く、体内の脂質やタンパク質を酸化して生体にダメージ（病気の原因や老化促進など）を与えます。これを酸化ストレスと呼びます。

対応策として私たちは、活性酸素を消去（還元して酸素や水に戻す）する機能や活性酸素によりダメージを受けた部分（例えば遺伝子など）を修復するシステムを持っています。（各個人でシステムの能力に差があり、その能力は年齢にも関係します）

この抗酸化作用を担うものの一つにグルタチオンがあります。グルタチオンはアミノ酸のグルタミン酸・システイン・グリシンが結合したものです。

- 1・グルタチオンは活性酸素を還元して消去する。
- 2・細胞内から様々な毒物・薬物をグルタチオン抱合により細胞外に排出する。

グルタチオンの不足は、酸化ストレスに対抗ができない状態でもあります。

ミトコンドリアは細胞内のエネルギー産生工場ですが、エネルギー産生過程で酸素が必要なのでグルタチオンの不足は酸化ストレスの影響を受けやすく、ミトコンドリアの働きが阻害され身体はエネルギー不足状態に陥ることが考えられます。

エネルギー不足は日常生活動作から健康・病気に至るまで影響します。

その他、グルタチオンは炎症管理や調節（2009年）、細菌・ウイルスなどの感染予防（2013年）などについて研究が発表されています。

新型コロナウイルスによる肺炎の重症化は死に至る重篤な状態を招くことがあります。

肺炎は「細菌性」と「ウイルス性」があります。「ウイルス性」肺炎は、ウイルスと白血球などが戦うだけでなく免疫システムが暴走してしまっただけでなく炎症を大きくするようです。

細菌と異なりウイルスには有効な薬がないため、ウイルスに対抗するのは生体の「免疫反応」になります。

グルタチオンは炎症管理（調節）やウイルス感染予防に有効との研究があることは上記しましたが、グルタチオン不足は新型コロナ感染の症状を悪化させるとの発表もあります。

また、高齢、II型糖尿病、肥満、癌、呼吸器、肝疾患などの慢性疾患ではグルタチオンが欠乏しているとの調査発表もあります。

グルタチオンは、生のアスパラガスやアーモンド、ほうれん草、クルミ、ニンニク、トマト、キュウリなどに含まれていますが、吸収はあまりよくありません。

グルタチオンは生体内で産生されるものですから、普段から産生に必要な栄養を摂取していることをお勧めします。具体的には乳製品や鶏卵です。

グルタチオンの成分の一つ、システインはメチオニンから生合成されますが、二つとも含硫アミノ酸と言われるものです。食品としては鶏卵に多く含まれています。

グルタチオンの血中濃度が低い人が新型コロナウイルスに感染した場合、症状が重症化しやすいという発表もあります。