

ウイルス感染予防対策

市川治療室 No.378.2020.02

ウイルスは他の生物の細胞内でのみ増殖します。細菌は顕微鏡でしか見ることができない微小な生物の総称（別名・バクテリア）で、マイコプラズマはウイルスと細菌の間とみなされる微生物です。

例えばインフルエンザウイルスの大きさは10,000分の1mmで、インフルエンザウイルスは喉・鼻などの粘膜細胞から侵入します。

侵入後約20分でその細胞は破壊され、流出する200～300の新しいウイルスが他の細胞に取り付き入り込みということを繰り返します。つまり20分毎に数千・数百万のウイルスを作り出し12時間後には最初のウイルスから10の73乗個のウイルスが新生されます。

抗生物質は細菌に対して有効な薬ですが、現在までにウイルスに対して有効な薬は未だありません。

アメリカの例ですが、かぜやインフルエンザが流行していても個人のウイルス感染に対する抵抗力（免疫力）が高い層（人口の6～10%）はかぜ・インフルエンザにかからないと言われています。

身体にはウイルスに対抗する抵抗力（防衛機能）としてインターフェロン・白血球などがあります。インターフェロンは全てのウイルス（エイズウイルスでも肝炎ウイルスでも）を不活性化してくれます。

ですから、インフルエンザ対策としてインターフェロンがスムーズに体内で生産されることや白血球の働きを高めることは有効と考えられます。

インターフェロンはウイルスに感染された細胞が産生するものでウイルス未感染の細胞表面でウイルスの侵入を防ぐ（ウイルスの増殖を防ぐ）働きがあります。

また、インターフェロンは白血球（特にナチュラルキラー細胞）の働きを賦活します。ナチュラルキラー細胞は体内の異物（この場合ウイルス感染された細胞）を攻撃します。

体内でインターフェロンがスムーズに生産される条件はウイルス感染予防対策です。

インターフェロンをスムーズに生産するためには、材料としてタンパク質・糖質・ビタミンC が必要です。

また、インターフェロンをスムーズに生産するためには、喉や鼻の粘膜を冷やさないことが大切です。喉や鼻の粘膜が冷えているとインターフェロン生産に不利なので対策として喉の後ろ・背骨部分を温めるのがお勧めです。（喉や鼻の粘膜温度が上がります）

ウイルス感染予防対策として、「栄養や保温・湿度」の配慮は有効と言えます。

1. 栄養 … インターフェロンは糖タンパク糖ですから、糖質（ご飯で十分）とタンパク質（卵など）はその材料です。
2. ビタミンC … インターフェロンは糖タンパクですから糖とタンパクをつなぐ役割があるビタミンCを摂取
3. 湿度 … 喉・鼻の粘膜が乾燥しているとウイルスが付着しやすいため湿りが重要。
4. 保温 … インターフェロンは低温では産生されにくいいため喉の後ろにあたる背骨部分の保温が重要喉や鼻の温度が上がればインターフェロンが生産されやすい。

「体調が変だ」と感じたら保温とタンパク質とビタミンCの摂取（一時間毎に1gのビタミンC）を数回摂取されること意識してみてください。

1g=1,000mgのビタミンCを食物で得るにはレモン・ミカンなら2Kg、イチゴなら1Kgの摂取が必要です。錠剤などで補給する方が現実的です。

冬にインフルエンザ感染が多いこと。卵酒やマッラーやタールで頸部を温めることは意味のあることですね。