

メンテック健康通信

コロナウイルス感染とコロナの終息とは？

すっかり春から初夏をかんじる温かさになってきました。冬の間、寒さで縮こまりがちだった身体がほぐれてくるように感じます。

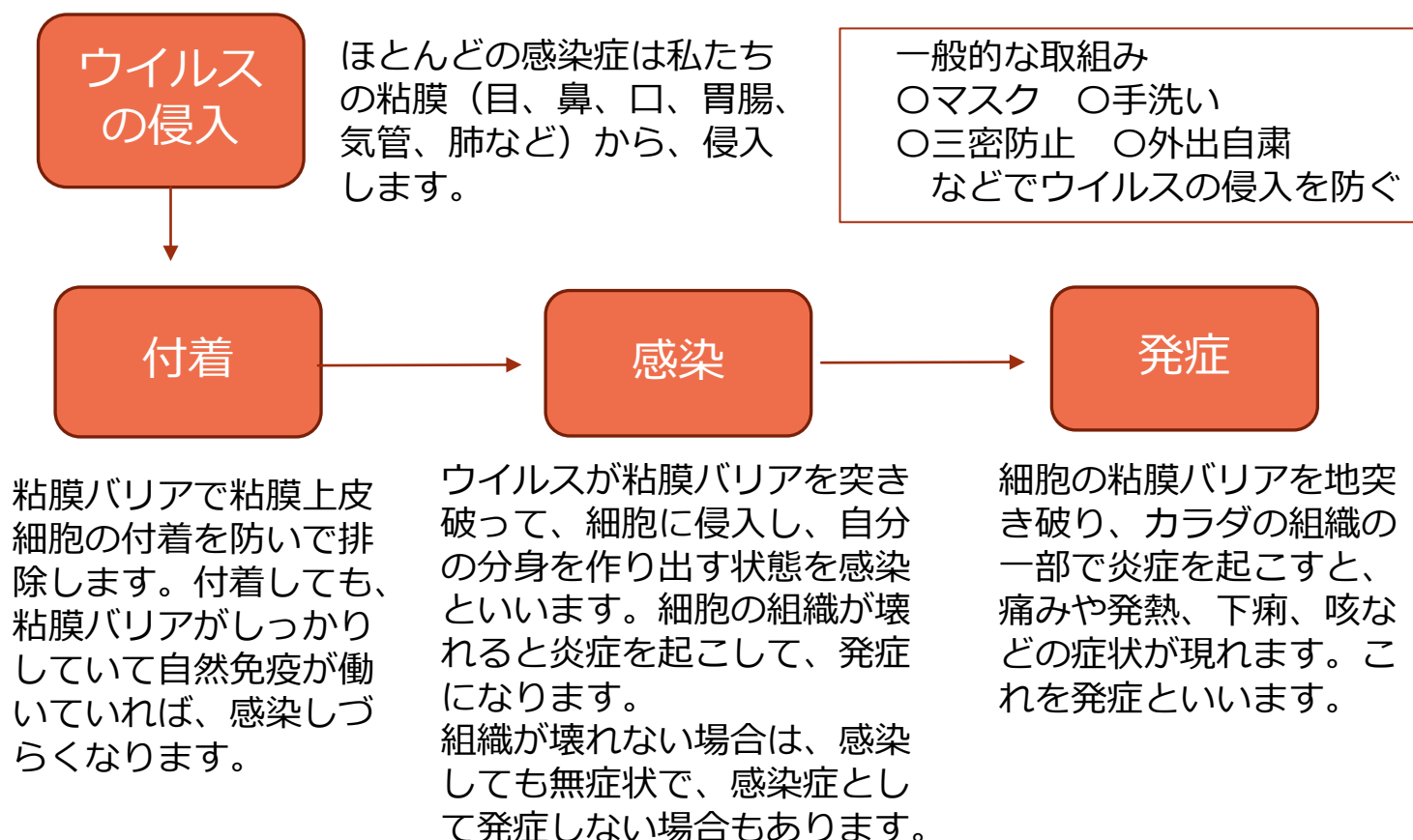
昨年から続く「新型コロナウイルス感染症」が相変わらず私たちの生活を大きく変えてしまっていますが、ようやく日本でもワクチン接種が始まりました。またもやコロナの話題で恐縮ですが、収束に至るまで、皆様にとって最大の関心事と思い取り上げてみました。

そもそも感染症の収束とはどのような状態を指すのでしょうか。一般的には、60%の人が感染症に罹患して獲得免疫を持つか、ワクチンにより抗体を持った時点で、急激な感染に歯止めがかかると言われています。毎年流行するインフルエンザは、感染率も死亡率も高いのに、私たちはコロナほど恐れていません。症状を緩和させる方法がある程度わかり、事前に自分自身の免疫を高めておくか、ワクチンを打っておくという選択肢があるからでしょうね。

このように、日々の社会生活を止めずに、ある程度安心しながらウイルスと共存共生できるようになった時を収束。そのウイルスによる新規感染者がほとんど出なくなったら終息ということでしょう。

そもそも感染症の基本的なしくみとは？

感染症について、知らないから不安になり、さらに感染した人を差別する。そんなことが起こらないようにするには、まず「ちゃんと知る」ことが大切です。



ウイルスに打ち勝つカラダづくり、3つのポイント

① 粘膜のバリアの機能強化

粘膜はウイルスなどの外敵が入り込もうとするのを阻止する「バリア」の役割を果たしていますが、これを強化することが、ウイルスに打ち勝つカラダづくりの1つ目のポイントです。

② 自然免疫（体内のおまわりさんーNK細胞、マクロファージ）のパワーアップ

私たちのカラダの中には、見張り役のおまわりさんがいて、カラダの中でウイルスなどに感染した細胞を見つけると破壊して排除し、体内でウイルスが増殖するのを防いでくれます。このおまわりさん細胞（自然免疫）を強くするのも、弱くするのも私たちの日々の食生活と運動次第です。

③ 腸内環境ー腸内細菌の改善

私たちの腸の中には、いろいろな細菌が住んでいます。いろいろな種類のたくさんの菌はバランスが重要です。バランスの良い腸内フローラ（※）によって、腸の働きがより良くなり、カラダに必要なタンパク質・糖質・脂質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が吸収されます。より良い腸内フローラのためには、発酵食品が大切です。

※腸内フローラとは私たちの腸内には、多種多様な細菌が生息しており、それらは、1000種、1000兆個以上です。その状態を顕微鏡で見るとまるでお花畑（フローラ）のように見えることにより、腸内フローラと呼ばれるようになりました。

まとめ

- ・感染を防ぐためには、粘膜バリアの機能強化が大切
→**粘膜の潤いを保つビタミンA・タンパク質をとろう。**
- ・自然免疫（カラダのおまわりさん）の強化が大切。
→**おまわりさんを元気にする栄養素は、ビタミンB群やビタミンD。
そして、お風呂に入ろう！（カラダを温めよう）**
- ・腸内細菌、腸内フローラのバランスが大切。
→**発酵食品が含まれる伝統的な日本食を食べよう。**



〔結論〕 お勧めする食事と日々の生活で気を付けること！

- ・朝食・ ご飯、具たくさん味噌汁、漬物、納豆、海苔
- ・昼食/夕食・ ご飯、味噌汁、魚、卵焼き、小鉢（ひじきや切り干し大根など）、漬物

- 1、美味しくても食べ過ぎない！「腹八分目」を忘れずに！
- 2、隙間時間でできる「腕振り体操」「バンザイストレッチ」をしよう！
→「腕振り体操」のやり方は2020年初夏号でお伝えしています。忘れた方は再度チェックしてみてください。
- 3、笑うと幸せになり、おまわりさん細胞を元気にできる！

メンテック健康通信にコロナのお話を掲載させて頂くのは今回が3回目になります。まだまだ感染が広がっている中で、自分自身でできることは何か？という観点から今号は作ってみました。自分自身の免疫力を上げ防御をすることで、積極的な攻めのコロナ対策をする方が増えることが、本当の終息につながっていくと思います。



西沢頼母

今回は私が担当いたしました。

日本免疫研究会 専務理事、実践健康経営指導士、ADVANCE予防医療診断士、ドクターダイエット・インストラクター、ファスティングインストラクター、ファスティングダイエットインストラクター、健康経営エキスパートアドバイザー
ひと言：カラダとココロへの向き合い方を通し、本来の生き方のご提案に取り組んでいます。

「メンテック健康通信」は株式会社メンテックカンザイの社員・家族向けの情報紙です。

株式会社 メンテックカンザイ
〒422-8067 静岡県静岡市駿河区南町18-1
サウスポート静岡 4階
TEL 054-280-2677 FAX 054-285-6211

一般社団法人 日本免疫研究会
〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル
TEL 03-3941-1100 FAX 03-5976-1422