

§ 1. 序文：新型コロナウイルスによる感染症が世界的に蔓延する傾向をみせています。

私事、ウイルスについては専門外なので、自分自身の勉強の為に、TV や文献調査によって得た知見を、稚拙な内容ですが以下に整理してみました。

§ 2. ウイルスと細菌：ウイルスと細菌は微生物の範疇に入るが別物で、人の肉眼では判別出来ない微小な生命体の事である。微生物を分類すると下表のようになる(原虫は省略)。

	ウイルス	細菌	真菌
大きさ	直径 0.1~0.2 μm 。生物の細胞の 1/100~1/1,000 程度の極微小粒子である。	直径 1~5 μm 。	5 μm 前後 (赤血球 = 7~8 μm)
生物学的分類	DNA or RNA どちらか一方と、それを保護する蛋白質で構成される。	原核生物。DNA と RNA の両方を持っている単細胞原核生物。細胞膜がある。	真核生物。DNA と RNA の両方を持っている多細胞原核生物。細胞膜がある。
増殖の仕方	動物等の細胞内に侵入しないと自己複製できない。	自ら栄養を摂り単独で増殖できる。	他の栄養を摂り単独で増殖できる。
治療法	一部のウイルスにはワクチンによる予防接種が出来るが、抗ウイルス剤は少ない。	抗生物質、合成抗菌薬がある。	抗真菌薬がある。
代表例	インフルエンザウイルス、ノロウイルス、SARS コロナウイルス、アデノウイルス、ポックスウイルス、風疹ウイルス、狂犬病ウイルス、HIV、ヘルペス	大腸菌、ブドウ球菌、O-157、ピロリ菌、コレラ菌、結核菌、インサ球菌、破傷風菌、	カンジダ、アスペルギルス

【註】①SARS コロナウイルス：1本鎖 RNA ウイルスで直径 120~160nm の球形、表面に棍棒状のスパイクが沢山突き出ており、太陽のコロナの様に見える事から命名された。人体の鼻腔内 33°C が最も活動的になる温度である為、人の鼻腔で増殖し風邪の症状を示す。

②新型コロナウイルス：SARS コロナウイルスと良く似た性状のウイルスで、若い人は感染してもウイルスが増殖する間に免疫力によって排除できるが、高齢者らは免疫力が低く肺炎になる可能性がある。感染しても無症状か軽症の割合が高い一方、高齢者ら一部の人は重症化する。専門家は「新型ウイルスは性状がよくわかっていない事が不気味である」と言っている。

§ 3. 新興感染症：

☆1970年以降に発見された新興感染症の主なものは下表の通りである。

1969年以前から知られていた古い感染症で、再び増加傾向を示している感染症は結核、百日咳、デング熱等がある。

感染症	区分	病原体	発見年
レジオネラ症	細菌	レジオネラ	1976
エボラ出血熱	ウイルス	エボラウイルス	1976
後天性免疫不全症候群 (AIDS)	ウイルス	ヒト免疫不全ウイルス	1981
腸管出血性大腸菌感染症	細菌	腸管出血性大腸菌 O-157	1982
ピロリ菌感染症	細菌	ヘリコバクターピロリ	1983
C型肝炎	ウイルス	C型肝炎ウイルス	1989
重症急性呼吸器症候群 (SARS)	ウイルス	SARS ウイルス	2003
鳥インフルエンザ	ウイルス	H5N1 ウイルス	2003
中東呼吸器症候群 (MERS)	ウイルス	MERS ウイルス	2012

§ 4. 免疫力について：

☆ウイルスに感染しても軽症で済む人は免疫力が高いと考えられるが、一般的に免疫力を高める生活習慣とは、バランスの良い栄養摂取と、休養を充分にとり、適度な運動を心掛ける事が大切とされる。

☆人体の免疫担当細胞は白血球であり、白血球はリンパ球、単球、顆粒球に分類され、更にNK細胞（攻撃、破壊）、T細胞（攻撃、サイトカイン産生）、B細胞（抗体産生）、マクロファージ（情報伝達）、好中球（殺菌）等に分類される。それぞれが外敵（病原体）の発見、情報伝達、攻撃命令、殺菌、攻撃、破壊等の役割を分担している。

☆免疫力（健康長寿力）を高めるには：

免疫力の約70%は腸内で作られ、後の30%は自律神経が関係していると言われている。即ち、リンパ球の約70%が腸管に集中しており、抗体全体の約70%が腸管で作られていると言われている。免疫系細胞を活性化するのは腸内細菌であって、腸内環境が免疫力のカギを握っている。この事は毎日摂取する食材が免疫力に極めて大きな影響を及ぼしている事を意味する。従って、§5に免疫力、並びに健康長寿に影響する食材について記述する。

☆血管の役割と重要性：

血管は酸素や栄養分を身体の隅々まで行き渡らせる運び屋であり、CO₂ や老廃物を肺や腎臓に持ってくる回収屋でもある。毛細血管を含めると、その長さは10万km（地球2周半）あり、大動脈では毎秒1mの速度で流れていると言われている。

“人は血管と共に老いる”と言われる様に、血管の保全是免疫力と共に健康寿命の基礎と考えられる。

§ 5. 免疫力（健康長寿力）を高める食材とは：

根菜類：

【大根】イソフラボンを含み、血管老化を防ぐ。がん予防（解毒酵素アップ）。大根おろしが一番。大根おろし+納豆が効果的。

【長芋】デヒドロコリンAを含みインフルエンザ予防、肥満防止、免疫力アップ、認知症対策に効果。

【人参】ビタミンAの宝庫と言われ、体内の粘膜を正常に働かせる力がある。

【レンコン、ジャガイモ】ビタミンCが多く、白血球の働きを強化し、免疫力を高める。

【ブロッコリー】ビタミン E、C が多く含まれ、活性酸素を抑制する抗酸化作用がある。

【ゴボウ、レンコン】食物繊維には、感染症などに対する抵抗力をつける成分が含まれる。

【ニンニク、タマネギ、長ネギ】多く含まれる硫化アリルは、一部は体内でアリシンに変化、免疫力を高める効果がある。アリシンはビタミン B1、B2 の吸収をアップさせる効果もあり、B1 は体内の糖質の分解を促進させ、B2 は代謝を促進し、細胞の活性化を促進。

発酵食品：

【納豆】スパルミジン、ビタミン K2 を含有し免疫力向上により寿命が 25%アップ、心筋梗塞等循環器系疾患を 20%削減する。骨を丈夫にする。花粉症抑制、細胞の老化防止にも効果がある。

【漬物、みそ、チーズ、ヨーグルト】腸内細菌が増え、バランスも良くなって結果的には免疫機能が向上する。

豆類：

【ピーナッツ】薄皮にレスバトロール（強い抗酸化作用を持つポリフェノール）を含む。50%はオリーブオイルと同じ脂肪。花粉症撃退、インフルエンザウイルスを 1/1000 に減らす。長寿遺伝子を活性化して細胞の老化を遅らせる。悪玉コレステロール削減、血管強化、疲労回復にも効果的。

【枝豆】イソフラボン、ビタミン C、葉酸、鉄分、蛋白質を多く含み、がん予防、肥満予防、長寿。レチンによる肝臓強化で感染症予防、免疫力アップ。フライパンで蒸し焼きが一番。

【大豆製品：豆腐、豆乳、油揚げ、納豆、がんもどき等】脂肪肝を減らし、善玉ホルモンを増やす（FGF21：肥満症や糖脂質代謝異常を改善する薬理作用を有する）。

その他食品：

【梅干し】骨粗鬆を予防。老化防止に効果的なのは蜂蜜漬け。加熱すると血液サラサラ効果アップ。

【青魚】腎臓の働きを改善する AIM の多い人は健康長寿。AIM を増やすのはサンマ等の青魚。青魚中の DHA が有効。鯖の缶詰には Ca が多い（生の 40 倍）。DHA、EPA、ビタミン D を含み、骨折予防、認知症予防、肥満予防に効果的。

【みかん】βクリプトキサンチンが増え、血管の老化を予防し、しなやかにする（脳卒中防ぐ）。冷え性改善。認知症にも良い。食後に食べると良い。

【柿】柿タンニンがインフルエンザウイルスを撃退する。ビタミン C が多く含まれ、風邪を予防する。

【緑茶】カテキンとテアニンに抗ウイルス作用があり、インフルエンザの予防が期待できる。悪玉コレステロールを減らし、免疫力増強作用もある。血管に良い成分の多く出るお茶の入れ方は、70℃のお湯を使うのがよく、脳梗塞を防ぐには 1 日 5 杯以上飲む。緑茶の栄養を最大限とるにはお茶殻を食べると良い。麦茶はカフェインが無いので睡眠に良い影響がある。血糖値対策のお茶は玄米茶。血管年齢を下げるには擂ったショウガを緑茶に入れて飲むと効果的。

【肉類】徳之島の長寿の秘訣は、筋肉が丈夫になる肉類を沢山食べている事。例えば、朝から豚肉を食べる習慣がある。又、卵を 1 日 3 個、牛乳をコップ 3 杯摂取。おやつに黒糖を食べる。

【昆布】フコタンが小腸をガードし、ウイルスを防御する。免疫力を高める。昆布と蒟蒻と一緒に食べると骨を強くする。

【カボチャ】3 大抗酸化ビタミンと言われるビタミン E、βカロテン、ビタミン C が豊富に含有されて

いる。βカロテンは免疫力の向上、目の疲労を癒す働きがある。脂溶性ビタミンなので、油炒めなど油分と一緒に摂ると栄養素をしっかりと吸収できる。

【オメガ3脂肪酸】鯖、サンマ、マグロ、イワシ等の青魚類、貝類、ウナギ、エゴマ油、アマニ油等にオメガ3脂肪酸が多く含まれている。このオメガ3脂肪酸の健康効果は前記した青魚と重複するが、以下の通り多くの効果が期待できる。

- ①血液サラサラ効果と、血管若返りによって循環器系（心臓病、脳梗塞）に良い。
- ②肝がん、乳がん対策として効果がある。
- ③精神安定化効果がある（イライラ、鬱病等の改善効果がある）。
- ④花粉症。⑤筋肉痛。⑥疲労回復。⑦乾燥肌・美肌。⑧冷え性 等に効果がある。

『オメガ6脂肪酸』とは、大豆油、コーン油、サラダ油、牛肉、豚肉、バター、卵に多く含まれる脂肪酸であるが、両者のバランス良い理想的な摂取量とは、『オメガ3脂肪酸：オメガ6脂肪酸=1：2』 と言われている。

§ 6. 編集後記：

健康長寿の3大要素とは、①適度な運動、②バランスの良い食生活、③生活にハリを与える活動（心の豊かさ）と言われています。これらは全て免疫力向上に繋がっています。

§ 5. 記載の食べ物の健康効果は、食材の種類、摂取量、食べ合わせ、調理法などが絡んでいますので複雑です。

又、研究中のものもあって真偽の程も定かではありませんが、免疫力向上と血管強化の方向性を示唆しているのは間違いないと考えられます。

中国で SARS が流行した際、青ネギを常食としている山東省の一部地域では殆ど感染症が発生しなかったと聞いた事があります。免疫力向上に効果的と言われる食材を日常的に適量摂取する事が、一番手っ取り早い免疫力向上対策になるのではないのでしょうか。日本人の死亡原因は、(厚生労働省・平成30年統計)

- 1位：ガン (27.4%)
- 2位：心疾患「心臓」(15.3%)
- 3位：老衰 (8.0%)
- 4位：脳血管疾患 (7.9%)
- 5位：肺炎 (6.9%)

老衰は別として、死亡原因の上位は、免疫力低下と血管老化が絡んでいる事を示しています。健康長寿のキーワードは『免疫力向上』と『血管の若返り』であると言えるでしょう。

日頃から『免疫力向上』と『血管の若返り』に努めれば、日本人の健康寿命は益々伸びて、国の財政悪化の最大の要因である医療費の削減につながり、財政健全化にも寄与するのではないのでしょうか。 以上

【引用文献】

- ①「たけしの家庭の医学」、②NHK ガッテン、あさいち、③林修今でしよ講座(以上はTV)。
- ④「免疫力と抵抗力を高める食材」:昭和大学・烏山病院栄養科・栄養士・古原聡美著
- ⑤「ウイルス細菌の図鑑」:北里大学・微生物学・北里英郎他著。技術評論社。
- ⑥「免疫力をアップする科学」:藤田紘一郎著。ソフトバンククリエイティブ(株)。