

TRANSITION TO HEALTH (005)

風邪・インフルエンザ予防 ①

～ 免疫力を高めて、自然治癒力を発揮させよう ～

新しい年を迎え寒さも厳しくなり、風邪（普通感冒）やインフルエンザが流行しやすい時期となりました。インフルエンザ感染を予防するためには、うがい、手洗い、マスクなど、ウイルスとの接触を防ぐ、もし罹ったら他の人にうつさないなど、日常生活上の注意はもちろんですが、最も大切なことは、普段から本来人間に備わっている**免疫機能を活性化し、自然治癒力を高めておく**ことです。

季節性インフルエンザ・・・

通常、季節性インフルエンザは毎年冬季に流行し、**数年以内にほとんどの国民が感染する**と推定されています。しかも、大半の人はインフルエンザに感染しても発病することもなく、知らず知らずの間に免疫を獲得してしまいます。これを「**不顕性感染**」といいます。また、軽い症状で済んでしまいインフルエンザに感染したことを自覚しないことも多いのです。実際に感染して**発病するのは一部の人たち**で、多くの場合、解熱剤や抗ウイルス薬を飲まなくても**3日間**しっかり**養生**すれば**熱は下がります**。これが、季節性インフルエンザというものです。

ところが、虚弱な乳幼児や、高齢者で持病などの他の基礎疾患にかかっている**免疫機能を十分発揮できない**方が感染した場合には、**気管支炎や細菌性肺炎**などを併発したり、**持病が悪化**したりなどして、最悪の場合には死に至り、**毎年1万人前後の方々が亡くなっています**。実際、2004-2005年のシーズンには、日本国内でインフルエンザ感染後1万5,100人の方が亡くなったと報告されています（国立感染症研究所）。

十分な睡眠と十分な栄養

有効なインフルエンザ対策の要は、ワクチンに頼るのではなく、本来人間に備わっている**免疫機能を最大限に発揮**することにあります。それには**先ず、十分な睡眠**をとり、**十分な栄養**を摂ることが大切です。

肉や乳製品の摂り過ぎ、白砂糖・添加物を含んだ加工食品の摂り過ぎを控えてください。必要なアミノ酸は植物性食品から全て摂ることができます。ここで言う**十分な栄養**とは、**先ず、果物・野菜**（特にアブラナ科などの冬野菜）・**穀物**（全粒、未精製、未加工）を中心とした食事を摂ることです。これにより、**酵素・抗酸化物質・ファイトケミカル・良質なタンパク質・ビタミン・ミネラル**を十分摂取することができます。

財団法人 静岡県産業労働福祉協会

〒421-0113 静岡市駿河区下川原6丁目8番1号

TEL054(258)4855(代) FAX054(258)4403

<http://www.kenshin-shizuoka.net>

E-mail:info@kenshin-shizuoka.net

オメガ3脂肪酸を摂取するのも有効で、青背魚・亜麻仁（フラックス）・胡麻・クルミ・高野豆腐などの食材から摂ることができます。抗菌・抗ウイルス・抗がん作用が確認されているニンニクも大変良いでしょう。

日光という目に見えない栄養

起床後、朝食前、出勤前や始業前に朝陽（朝日）をたくさん浴びましょう。朝陽を浴びると松果体が活性化され、いわゆる幸せホルモン・安心ホルモンといわれる脳内物質のセロトニンなどが分泌され、情緒不安定や不安や抑うつ気分が解消されネガティブな思考を回避でき、体内時計が調整されて正しい日内リズムが形成され、また、寒冷に対する抵抗力が増進されます。

太陽光の赤外線は温熱作用は、体温を上げ、血管を拡張し、血液循環を改善します。これにより新陳代謝と組織の再生が促進され、酸素の吸収利用も増加します。また、消炎鎮痛作用もあります。

適度な運動により、血液・リンパ液の循環を改善することや、入浴や乾布摩擦、ストレッチなどで体を温めて低体温を避けるのも有効であるのはもちろんのことです。

太陽光の紫外線の水素分子分離作用は、細胞内のミトコンドリアを活性化し、エネルギーを産み出します。また、皮膚の中の脂肪酸のひとつエルゴステロールをビタミンDに変えます。朝陽の紫外線により皮膚で形成されたビタミンDは、副甲状腺、腎臓を経て、最終的に活性型ビタミンDになります。

活性型ビタミンDでインフルエンザ予防

活性型ビタミンDの効用として、昔から骨や歯に関するカルシウム・骨の代謝については知られていましたが、最近の研究では、①インフルエンザウイルスに対する抵抗性上昇効果、すなわちインフルエンザ予防効果 ②抗ガン作用上昇効果 ③抗鬱作用上昇効果 が確認されています。朝陽を浴びる清々しさ、日光浴のポカポカと温まる心地よさは、文句なく健康に良いのです。ビタミンDのサプリメントでの副作用報告がありますので、やはり自然が一番、朝陽を浴びましょう、日光浴をしましょう。

NK活性を高める「笑い」と「胸腺叩打（Thymus Thumping）」

リンパ球の一種にNK細胞（ナチュラル・キラー細胞）という、癌細胞に喰らいつく頼もしい細胞があります。このNK細胞を活性化して、免疫力を高めるのも有効です。

大いに笑い、ストレスを発散させることで、NK活性が上昇します。癌患者さんに吉本新喜劇を観てもらった後、NK活性が優位に上昇したという報告があります。「笑う ⇒ NK活性上昇」です。

かつて、マザー・テレサが絶賛したベストセラー『POWER VS. FORCE』（邦訳『パワーか、フォースか』）の著書で知られる精神科医 David R. Hawkins 博士が勧める「胸腺叩打（Thymus Thumping）」もNK活性を高め免疫力を上げるのに有効です。人間の胸骨の内側に胸腺という免疫をつかさどる臓器があります。リンパ球の一種T細胞のTは胸腺（Thymus）からきています。この胸腺を胸骨の上から叩くのが「胸腺叩打」です。やり方は簡単です。深く息を吸ってから、胸骨の中心部を握り拳で「ハッ、ハッ、ハッ、ハッ、ハッ」と息を吐きながらトントントンと叩くだけです。これを数回繰り返します。免疫力が瞬時に向上することは、キネシオロジーテスト（筋力テスト）で確認することもできます。私（丸山）が、この「Thymus Thumping」を知ったのは今から10年以上前ですが、現在ではいろいろな流儀があります。私が持っている David R. Hawkins 博士自身の動画は画質が悪く皆さんに供覧することができませんが、YouTubeでは他のドクターの動画がuploadされていますので「Thymus Thump」で検索してみてください。

最後に、医学的見地からワクチンの接種は勧められません。また、予防的にうがいをするならば、消毒液を用いず、水か緑茶でうがいをしましょう。体を温め、NK活性を高め、免疫力をアップして、自然治癒力を発揮させて、このインフルエンザのシーズンを乗り切りましょう。（会長・診療所長 丸山正明）