

TRANSITION TO HEALTH (015)

風邪・インフルエンザ予防 ⑥

～ ウイルス感染に**解熱剤は使わない!** ～

はじめに

「熱が出た、さあ大変! お医者さんに診てもらわなきゃ。」といって受診。薬を飲んで熱も下がり一安心。こうして症状は緩和されるものの風邪の治りが悪くなり長引くことになる。治ればいいのだが、脳症を起こしたり、最悪の場合には死に至る悲劇もかつてはあった。「かつて」といったが、実は、今もあるかもしれない・・・。

私・丸山も、18年ほど前にインフルエンザに罹ったことがある。正確にいうと感染し発症したのだ。いつもの年は、感染しても発症しないで不顕性感染で終わっているのではないかと認識している。しかし、この時は発症したのだ。前日から悪寒がし、だるさを感じ、関節もおかしかった。翌朝(幸いなことに休日であった)から熱が出はじめたが、意識は清明、元気一杯、「よしよしよし、熱が出てきたぞ! もっと熱よ、出ろっ!!」舌は乾燥しカラカラで痛い、スポーツドリンクで水分・ミネラルを十分補給した。熱は40度5分、41度まで上がった。何度も体を拭き、何度も下着を着替えた。薬は一切飲まなかった。トイレに行って用を足そうとしたところ、肛門から熱湯(ちょっとオーバーかな)が出て思わず「あっちー!!」と叫んでしまった。そして午後から熱は下がり始め、夕方には平熱。そろそろ夕食の時刻、「よし、焼き肉を食べに行こうぜ!」(今はほぼベジタリアンだが、当時はふつうに肉も食べていた)ということで、家族みんなで焼き肉を食べに行った。ビールもおいしかった。こうして熱が出始めて6～7時間ほどで、インフルエンザ・ウイルスとの戦いは終わったのであった。

風邪の治りを悪くする解熱鎮痛薬

実は「熱が出る」というよりは「熱を出す」というのが正しく、人は免疫力を最大限に発揮してリンパ球にウイルスを撃退してもらうために、自ら意図して(意識はしていないが)熱を出しているのだ。この時リンパ球はウイルスと闘っているのだ。だからこの時期は、とにかく徹底的に体を温めてリンパ球の闘いを応援しなければいけない。温かいもので栄養と水分を十分とる。さらに体は温まって汗をかく。体をよく拭き、肌着を着替え、あとは寝ていけばいいのだ。熱がづらく感じるなら、腋の下や首すじの太い動脈が走っているところを少し冷やせばいいのだ。大事なのは、「これで私の免疫力が働いて、リンパ球がウイルスと闘っているのだ、ウイルスをやっつけているのだ、ありがとう。がんばれよ!!」という意識である。解熱剤をはじめ薬というものは、飲んでしまうと交感神経を興奮させてしまい、血管が収縮して末梢の血流が悪くなり、体温を低下させてしまうものだ。体温が下がる

公益財団法人 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

と免疫力が低下し、治癒が遷延化、病気の治りが悪くなる。リンパ球がウイルスと闘っている時期に、消炎鎮痛剤を飲むとリンパ球の戦力が削がれて風邪をこじらせてしまうことになる。特にアセトアミノフェン系の解熱薬（カロナール、サリドン、総合感冒薬のPL顆粒など）は顆粒球を増やして化膿性の炎症を悪化させることもある。

頭痛や関節痛などがつらくてたまらないという場合は、漢方薬の「葛根湯」を飲んで休めば症状が和らぐ。実は、葛根湯も交感神経刺激薬に分類されるが、新潟大学大学院医学部名誉教授安保徹先生によると、「患者さんの白血球のデータを調べると、強い交感神経刺激にならず、副交感神経のバランスも維持する」ということだ。

風邪の経過について（新潟大学大学院医学部名誉教授安保徹先生の意見を参考に）

風邪は副交感神経優位でリンパ球が多い時期が3日間、交感神経が優位で顆粒球が多い時期が3日間、だいたい1週間ほどで治るもの。熱があってもまあまあ平気というようなら、様子を見ていて大丈夫。副交感神経から交感神経優位の時期に移行すると舌に黄色い色がつく。顆粒球が活発になると、鼻水や痰が黄色くなり、いよいよ風邪も終盤、無理をしないこと。この時期に無理すると、交感神経がさらに刺激されて化膿性の炎症が強くなり、細菌を叩く抗生剤を使わないといけなくなってしまう。抗生剤により腸内細菌のバランスが崩れ、顆粒球が増えてしまうので長期間は使えない。あまり腸内細菌に影響を与えない抗生剤を、少量短期間使うのがポイントのようだ。

インフルエンザ脳症は解熱剤が起こしていた

いわゆるインフルエンザ脳症とインフルエンザは別の病気であり、「インフルエンザ脳症は、インフルエンザ・ウイルスそのものとは関係なく、非ステロイド系抗炎症薬の解熱剤が起こしていた」と、かつてインフルエンザ脳症研究班が結論を出している。いわゆるインフルエンザ脳症は、なぜか日本でしか発症しておらず、海外にはインフルエンザ脳症という用語すらなかったと聞く。非ステロイド系抗炎症薬の解熱剤は、小児科領域では治療薬として禁止されているが、かつては「無知な医師が処方していたため脳症が起こっていた」とされている。

近年、タミフルで発症したと疑われる脳症が増えている。タミフルの75%は日本で処方されてきたといわれ、また、2009年にはタミフルの90%を日本が備蓄してしまったとも言われています。「タミフル」の薬理作用は、「脳の動きを抑えて解熱させる」つまり、脳の発熱中枢に作用して熱を下げ、症状を軽減させるのであり、一種の「向精神薬」と考えた方がよいという。タミフルは、発熱中枢だけでなく、他の脳機能も阻害するので、幻覚・錯乱・異常行動が引き起こされて当然であり、脳の呼吸中枢が麻痺すれば、呼吸困難、突然死もありうる。

解熱剤で死亡率5倍に上昇（Vaccine Safety Manual より）

ウイルス感染症に解熱剤を投与すると死亡率が上昇することは、古くから確認されていた。右図は、栄養不良とビタミンA欠乏状態で麻疹（はしか）感染による子供の死亡率が高かった、1967~1968年のアフリカ・ガーナにおける研究結果である。アスピリンやサリチル酸などの解熱薬を飲まれた投与群の死亡率は35%と高かったが、解熱薬を投与されなかった非投与群では5分の1の7%と低かった。また、症状が激しければ激しいほど、発熱が高熱であればあるほど予後は良好であった。

今や、「ウイルス疾患に解熱剤を投与しないこと」（米国小児科学会）は常識。39度以上の高熱ほど有り難い。免疫力が最大限に発揮されている証拠だ。39度以上でウイルスも癌細胞も死滅するという。18年前の私のインフルエンザは、正にこれに相当する。

おわりに

- 1) 風邪・インフルエンザは自然治癒力で治す。
- 2) 風邪・インフルエンザのウイルスには抗生物質は効かない。
- 3) 風邪・インフルエンザのウイルスで脳症は起きない。
- 4) 有り難い高熱を解熱剤で下げてはいけない。

いわゆる感冒薬は対症療法の薬で、一時的に症状を緩和してくれますが、原因治療ではなく、逆に自然治癒を妨げ、治癒を遷延化させるものです。重篤な基礎疾患を持っていないあなた、免疫不全でないあなたは、普段から自然治癒力・免疫力を培って、風邪・インフルエンザのシーズンを乗り切ってください。

