

感染症と免疫

ウイルス・細菌の脅威

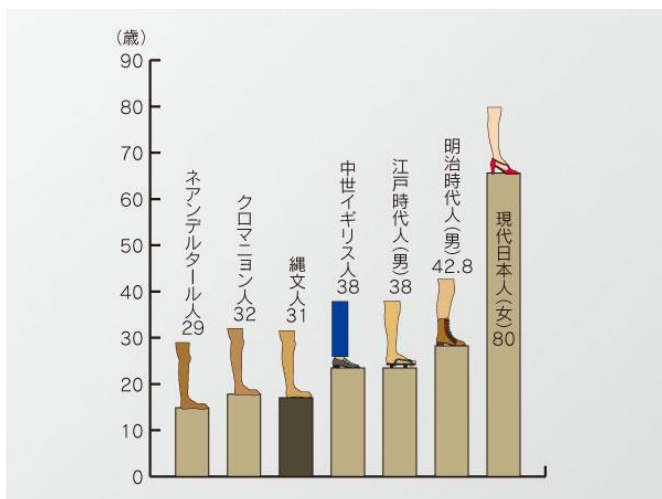
人類が地球上に誕生してから、ウイルス・細菌は人類にとって最も手強い敵のひとつであり、命にかかわる脅威であり続けています。しかし、戦いが戦いとして成立したのは抗結核薬のSM、PASや抗生剤のペニシリンなどを人類が手にしたここ80年のことでもあります。

それまでの数十万年は、人類完敗の歴史と言って過言ではありません。黒死病でヨーロッパの人口は半減し、疫病で滅亡してしまった民族も数多くあります。

以上のことは、人類の平均寿命の歴史をみれば一目瞭然でもあります。人類にとって抗生剤や抗菌剤の発見がいかに大きな貢献であったか、お分かり頂けると思います。

下記のグラフは、旧石器時代から現代日本人までの寿命を比較したものです。江戸時代までは30歳台で、明治時代でも40歳台前半です。寿命が50歳を越すのは戦後の昭和20年代以降になってからです。その後抗結核薬や抗生剤が使われ始め、今の寿命まで延びる事となりました。

グラフ1



1919年のスペイン風邪では、日本の人口約40%にあたる2300万人が罹患しました(その当時の写真)。



薬局オリーブファーマシー
薬局長

宮野 訓夫

蓮田で27年

「蓮田市民の健康寿命の進延に貢献したい」

当時の大家族制を考慮すれば、一家で2人ないし3人以上の感染者が出たと推測できます。この家族間で看病しているという状況下では、家族は皆、暴露されています。と、なると、ウイルスは瞬く間に拡散、日本国民のほぼ全員が暴露していただろうと想像できます。

免疫力を上げる方法

全国で大流行したスペイン風邪で、発症してしまった2300万人の人々とウイルスに暴露されたが発症しなかった3400万人の人々との違いはなんだったのでしょうか。

つまるところ、これが“免疫”ということになります。

生まれ持って強い人は確かにいます。「風邪を引いたことがない」「下痢をしたことがない」など、なんともうらやましい人たちはです。でもそうでない人で発症しなかった人もいます。

今、この新型肺炎を前にして、「かかってしまうのではないか…」と不安に思っている方はいませんか？でも、あなたの周りにも、もともと風邪をよくひいていたのに、〇〇〇を始めた数年後には「年に一回も風邪をひかなくなった」という人が少なからずいませんか？

免疫アップのポイントは、大きく分けて3点です。

①体温(平熱)を上げる⇒目標36.6℃~37.0℃

②腸内環境(腸内フローラ)の改善

「食物+運動」が必須

③「よい血液」と「よい血流」

そして、その3点を支えるものが、

①バランスの良い栄養摂取と健康な胃腸

②十分な良い睡眠と良い人間関係

③適度な運動 です。

今回の新型ウイルス禍に冷静に対処し、マスク・手洗いも大事ですが、暴露されても発症しない身体づくりを考えてみる良い機会になればと思います。