

個人ができる新型コロナウイルス感染対策

誠快醫院院長 鹿島田忠史

新型コロナウイルス感染をどう防ぐのか

新型コロナウイルス感染の広がりを受けて、4月7日に政府は緊急宣言まで発出しました。拡大スピードを少しでも遅くするためには有効でしょうから仕方のないことではあります。

しかしながら厚生労働省が発表している個人レベルでの感染防止対策は、マスク・手洗い・うがいの三点セットと人混みを避けることのみです。もちろんこうした対策は一定の効果はありますが、例えばマスク着用については患者さんが非感染者に移さないためには効果があるが、非感染者が感染を防ぐ効果はあまりないとも言われています。

それでは、こうした三点セット以外に個人でできる新型コロナウイルス感染予防対策はないのでしょうか。筆者は同じウイルス感染であるインフルエンザや普通感冒（風邪）の予防法が役立つと確信しています。具体的方法には、正しいうがいの仕方、口腔ケア、あいうべ体操、冬季の寝室暖房、ビタミンCとDの摂取の5項目があります。どれも医療機関を受診する必要がなく個人レベルでできる予防法ですので、読者自身のみならずご家族や知人にも勧めてはいかがでしょうか。

以下順に説明しましょう。

正しいうがいの仕方

うがいの仕方と考えられる要素には、うがいのやり方と一日の回数、うがい薬の効果があります。以下に効果の上がるやり方を示します。

1) うがいのやり方と一日の回数

- ・うがいを30秒行うとウイルスが剥がれるというデータがあります
- ・予防には2～3時間おき、インフルエンザにかかったら1時間おきに実行するが理想だが、一日3回でも有効との報告がありました。
- ・声を出して顔を揺らしながら行うとウイルスの撃退効果が上がります。

2) うがい薬の効果

読者は普通の水道水よりイソジンなどのうがい薬を使用した方が効果が高そうだと思いますか。こうした常識？を覆す研究があります。その論文では、北海道から九州の全国18地域から健康なボランティア387名（18～65歳の男女）を募り、無作為に「水道水で1日3回以上うがいする群」「ヨード液（うがい薬）で1日3回以上うがいする群」「うがいしない群」の3群に割り付け、2ヶ月間にわたって風邪の発症率を比較したものです（2002年から2003年の冬に実施）。

それによると、「水道水うがい群」の発症率は「うがいしない群」より**40%低かった**のに対し、「ヨード液うがい群」の発症率は「うがいしない群」より12%低いだけで、これは統計学的に意味のある差ではありませんでした。つまり、水道水によるうがいは風邪を予防するけ

れども、**うがい薬によるうがいは風邪を予防しない**という事実が判明したわけです。

うがいによって風邪が予防できたのは、ハウスダスト中にあるウイルス感染を促進する物質（プロテアーゼ）が洗い流されたか、あるいは水道水に含まれる塩素が何らかの効果を発揮したことなどが考えられると研究者らは述べています。

一方、うがい薬に効果がなかった点については、ヨード液がのどに常在する細菌叢を破壊してウイルス感染を容易にしたり、のどの正常な細胞を傷つけて免疫が働きにくくした可能性がある」と指摘しています。

結論として、**一日三回水道水でうがい**をすれば**ウイルス感染を予防する効果は確かにある**といえます。

出典：

- ・ Satomura K. et al, Am J Prev Med, 2005.
- ・ Sakai M. et al, BMC Health Serv Res, 2008.

口腔ケア

口腔ケアとは、口腔の状態をいかに清潔に保つかを目的としており、実際には効果の上がる歯磨き方法となります。

1) 口腔ケアの重要性

口の中には歯周病菌や齲齒菌（虫歯の原因菌）が存在します。こうした菌を放置すると、血液中に菌が入り込み動脈硬化や免疫低下、糖尿病、腎臓病の原因となります。特に歯周病（いわゆる歯槽膿漏）が重症化すると、死亡率が85%も増えるとの研究が米国であります。歯周病になっている人の割合は、50歳代で男性68%、女性46%と非常に高いのです。歯ぐきから出血したり、歯ぐきの色が薄いピンク以外の人にはほぼ間違いなく歯周病があるといえます。放置すると歯を失うだけでなく、免疫低下による発癌や動脈硬化進行による脳卒中のリスクが高まりますので、正しい口腔ケアを行って歯周病をしっかり防ぎましょう。口腔ケアの効果は、東京歯科大が東京都府中市で行った実験でインフルエンザの罹患率を約1/10に減らした事からも実証されています。

新型コロナウイルスもインフルエンザ同様に呼吸器からの感染症ですから、同じような効果が期待できます。

2) 適切な歯磨きのやりかた

- ①デンタルフロスやストレートな歯間ブラシでは奥歯の歯間が掃除できないので、**カギ型の製品**を使用します。歯間ブラシの太さは何種類かを試し、歯間**に入る範囲で一番太いもの**を使います。
- ②歯間に歯間ブラシを挿入し、前後・上下に動かして夾雑物を取り除きます。夾雑物を取り除いた後は、水道水で口腔洗浄とうがいをします。
- ③歯間ブラシが面倒な人は水圧で夾雑物を取る、デントレックスや**ハイドロフロス**を使います。
- ④電動歯ブラシを使用します（安価なものでよい）。研磨剤なしの歯磨き剤を少量歯ブラシに塗り、口に入れてからスイッチを入れます。
- ⑤歯と歯ぐきの境界に歯ブラシの先を直角に密着させ、一箇所2秒くらい回転させるように磨きます。一番奥の歯は、歯ブラシを外側に回転させるようにして奥側も磨けるようにします。また前歯は歯づ

ブラシを縦にして手前角を歯と歯ぐきの境界に当てるようにして磨きます。

⑥うがいの後に歯ぐきを親指と人差し指で挟んで押してみます。腫れていたたり痛みを感じる歯ぐきがあったら、そこを10回くらい（痛）気持ちよい程度の力でもみほぐします。

⑦加えて週に二回程度は舌ブラシで舌の表面を軽い力で10回くらいこすり、苔を取り除き改めて口ゆすぎとうがいをします。

こうしたやり方をすれば、効果的にウイルス感染を減らすことができます。

あいうべ体操

あいうべ体操は、福岡県にある未来クリニック院長の今井一彰先生が考案した口腔や咽頭周囲の筋を動かす体操です。この体操を寝る前に30回行うと、咽頭や口腔の循環血液量が高まり血液の中に含まれている免疫細胞も集まってきます。その結果、昼間の活動中に口腔や咽頭に侵入したウイルスや細菌、真菌といった病原体を免疫細胞がすみやかに処理して感染拡大を防ぎます。

その効果は、今井先生が定期的に健康指導しているの福岡県の春日市立須玖小学校で実証されました。先生の著書『鼻呼吸なら薬はいらない』でも紹介している「あいうべ体操」を、2008年から試験的に導入したところ、インフルエンザに罹る児童が激減しました。導入前は40パーセント近かった罹患率が、2012年には7パーセントを下回り、今年2016年には何と5パーセント以下と1/8に。それからは、インフルエンザによる学級閉鎖がほとんどなくなったそうです。

やり方は、あーと大きく口を開ける→唇を横に大きく広げていーと言う→口をとがらしてうーと言う→舌を思い切りつき出してべーという。この「あいうべ」のサイクルを30回繰り返すというものです。道具も場所も要らずに誰でもでき、必要なのはやる気だけの予防法なので皆さま活用しましょう！

詳しい解説とやり方の図解は、

<https://www.dailyshincho.jp/article/2016/02170545/?all=1>

に掲載されています。

冬季の寝室暖房

拙著「がんを再発させない暮らし方」主婦の友社刊、の免疫を高める環境調整の章でも冬季の寝室暖房の重要性を強調しています。がんを押しえつける免疫は細胞性免疫と呼ばれ、がんだけでなくウイルスや真菌（カビ）に対抗する免疫でもあります。ですから、エイズで免疫不全が起きるとありふれた真菌や細胞内に侵入して増殖する結核が押しえられず死亡に至ることがあります。

睡眠時に寝室の暖房をすると、体温を維持するのに必要な肝臓の負担が減り、免疫系の組織にエネルギーを十分に供給できます。そもそも寝ている時は昼間の活動による疲労を取り、侵入してきた病原体の処理をします。こうした睡眠の効果は、ほとんどの読者が風邪を引いたときに一晩寝ると治った経験をお持ちのことからも納得していただけるでしょう。ですから、風邪をひいたときには「暖かく」して十分な睡眠を取りましょうといわれるのです。

こうした冬季の寝室暖房の効果が最近産業医科大学から発表されました。それによると、福岡県の12歳以下の子供たち約300名を寝室暖房をしているグループとしていないグループほぼ版数ずつに分けて調べた結果、風邪の罹患率がしているグループはしていないグループの約1/4になったそうです。

実際のやり方は、就寝時にオイルヒーターなどなるべく音と風が出ない暖房器具を使い、室温を18℃～22℃位に保つことです。室温を上げると湿度が下がりますので、加湿器を併用すると更に効果的です。

今回の新型コロナウイルスも35℃以上湿度60%以上で弱まるとのデータもありますので、就寝時の湿

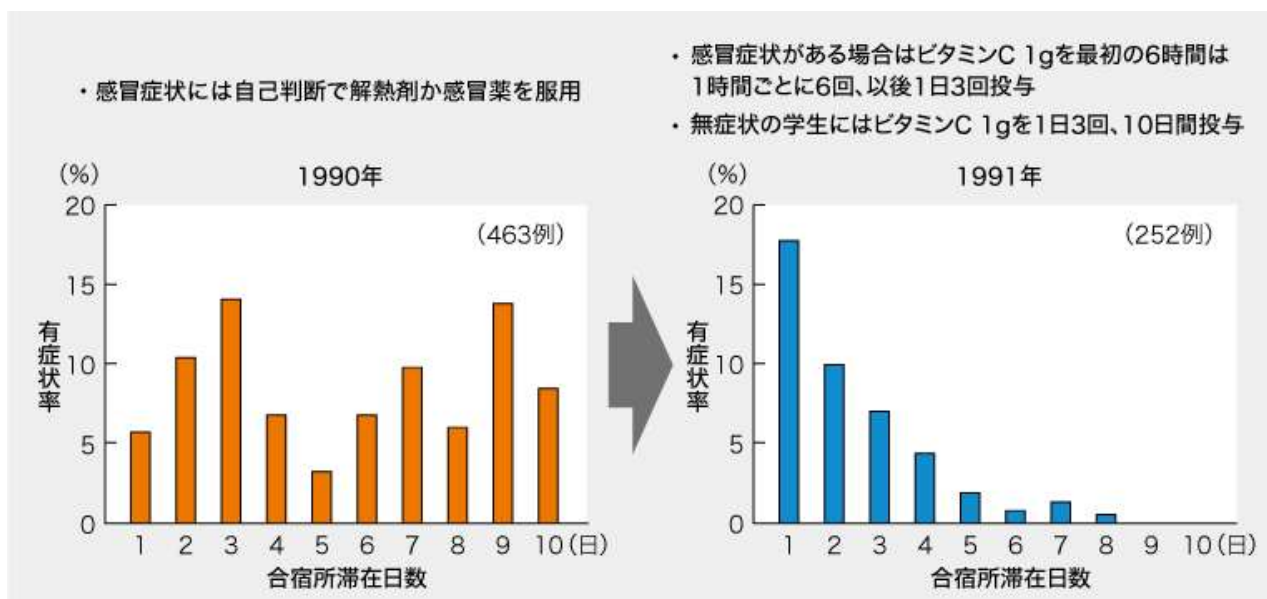
度を維持することと体温を高めに保つことが発症予防に有効と思われま

す。以上個人でできるウイルス感染症予防対策4項目を紹介しました。読者のみならず、ご家族や患者さんの健康維持にいささかでも役立てたら嬉しく思います。

ビタミンCとビタミンD摂取

高濃度ビタミンC点滴療法の権威柳澤厚生先生が学会で新型コロナウイルス感染への栄養療法について発表した内容です。

それによると、ビタミンCを当初6時間は1gを一時間おきに、その後は1日3回1gを10日間摂取すると、下の図に示すようにインフルエンザの症状が85%軽減しました。



他に、米国エール大学の研究でビタミンDを十分に摂っていたグループは摂っていないグループと比べてインフルエンザの罹患リスクが1/3になったそうです。

ビタミンCは市販製品を上記のような摂り方でもよいのですが、当院が推奨しているプロビタCならば感染初期に1包を朝・昼・夕食後と寝る前の1日4回、その後は1日3包を10日間程度服用すれば万全です。

ビタミンDについては1日15分程度の日光浴ないしスーパーDを1日1錠で十分に補充できます。

海藻と緑茶・カレー摂取

海苔やワカメ、もずくなどの海藻には今回の新型コロナウイルス感染の死亡原因であるサイトカインストームを抑止する作用があるといわれています。特にこの作用はもずくに含まれるフコイダンが強いようです。

他に緑茶に含まれるエピガロカテキンガレートやカレーの香辛料ウコンに含まれるクルクミン（当院では吸収率30倍のセラクルミンEXを提供しています）が抗ウイルス作用を持ちます。

日常的に入手できるこうした食材を意識的にひんぱんに食べ、コロナに打ち勝ちましょう！

2020. 4. 17