

漢方小僧コラム

レオピン健康通信をご愛読頂いているお客様、いつもありがとうございます。
今回のレオピン健康通信2022年8月号では、私のオススメの本をご紹介します。
それがこちら、

ウイルスに強くなる「粘膜免疫力」 著者 溝口 徹

未だに終息しないコロナウイルス。

そんなウイルスに対しての対抗策を教えてくれている本です！



【攻守の免疫】

私たち人間には、細菌やウイルスから体を守るために免疫という仕組みがあります。

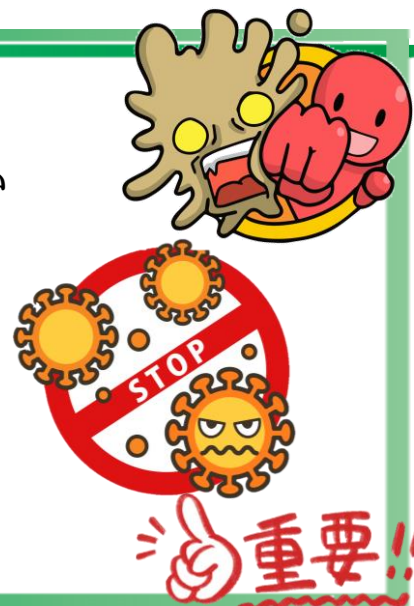
この免疫は、**防御の免疫**と**攻撃の免疫**の2段階で成り立っています。

自分の体をお城に例えれば、**防御の免疫は「お堀や城壁」**であり、**攻撃の免疫は「お城の中で戦う兵」**というイメージです。

長らく私たちは、体内に侵入したウイルスに対しての効果、つまり、攻撃の免疫ばかりを重要視してきました。

インフルエンザの予防接種しかり、コロナワクチンしかり。

しかし、本当に大切なのは防御の免疫であり、そもそも**体内に侵入させないことが重要な**のだ、と著者は言います。



【ウイルスを入れない免疫、その名はIgA抗体】

では、防御の免疫、つまり侵入させない免疫とは一体何なのか？

これこそが、本書のタイトルにもなっている「**粘膜免疫**」なのです。

その名の通り、粘膜で活躍する免疫の事です。

この**粘膜で防御してくれるもののひとつが、IgA抗体**です。

IgA抗体を作るのに必要なものは、ビタミンAとグルタミンです。

このグルタミンというアミノ酸は、イライラするなどの精神的なストレスや、筋肉トレーニングなどの肉体的なストレスの両方で消費されてしまいます。

ちなみに、身体を鍛えている方々は、トレーニング後に意識して摂取しているようです。

激しいトレーニングの後には、グルタミンを追加で摂取しないとIgAが足りなくなると、風邪を引きやすくなってしまうのだそうですよ。

さて、これまで防御の仕組みと重要性をお伝えしてきました。

しかし、侵入されてしまった場合、やはり戦わなくてはなりません。

この本には、その戦い方や戦いの終わらせ方まで書かれておりましてので、抜粋してお伝え致します。

激しいトレーニングの後には、グルタミンを追加！これはアスリート界では常識です！！



クレバー プロテインマッスル

チョコレート/ミックスベリー 900g

●**グルタミン・グルタミン酸配合**、7種類のビタミンB群／21種類の乳酸菌／ビタミンC／ビタミンD 配合のプロテイン！

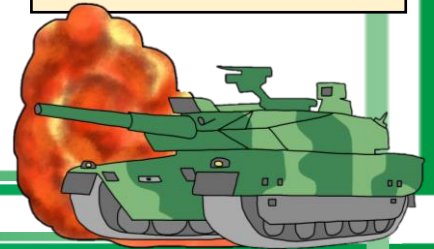
【本当に怖いのは感染ではなく、炎症】

実は、コロナウイルスはそんなに強いウイルスではないのだそうです。

その様な弱いウイルスに対し、攻撃の免疫が過剰に反応してしまうことがあります。

過剰に反応し暴走することにより、炎症が起こり、最終的には自分自身を傷つけ重症化してしまうのです。攻撃の免疫を弱くさせる薬(ステロイド)が有効であるという事からも、やはり炎症が重症化に関係していると考えられるようになったそうです。

例えるならば、事件が起きて、警察を呼ぶ所を、自衛隊を呼んでしまうようなもの！免疫が過剰に暴走してしまっただけ起こります。



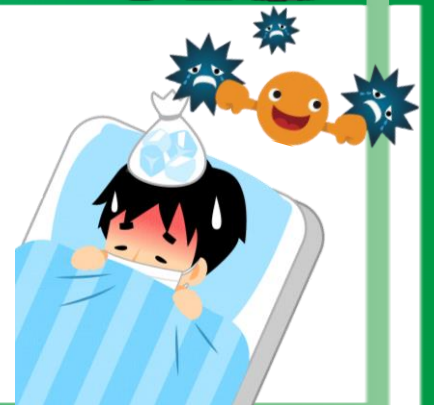
【炎症は必要】

そもそも、炎症というのは、異物が体内に侵入した時、それを排除しようとして起きるものです。

いわば、そこは戦場なのです。戦場であれば、戦わなくては終わりが先延ばしになります。

よく言われていることですが、発熱した時にすぐに解熱剤を使ってしまうと却って長引いてしまうことがあります。

発熱という炎症は、早く治すための反応なのです。戦っているのです。

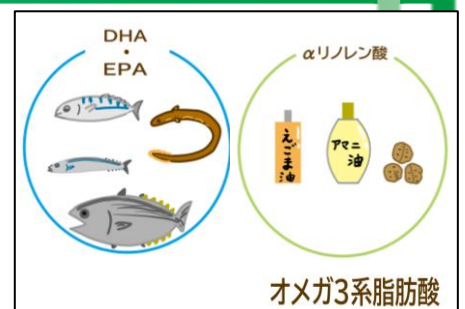


【戦いを終わらせる】

炎症という戦いを促進するのも、抑制するのも油が関わっています。

現代人は促進する方の油は十分足りているので、これを減らしつつ、抑制させる方の油を摂取すると良いとの事です。抑制するものは、EPAやDHAなどのオメガ3系脂肪酸です。

ダイレクトに摂取できるサプリメントがおすすめだそうです。



【私たちはウイルスに対して無防備だった】

我々現代人は、食に対して、栄養に対して無頓着すぎました。その結果、防御が弱く、戦いの終わらせ方も下手になっているのです。

それをコロナウイルスに教えられた格好になってしまいました。しかし、最後に著者は言います。

「明けない夜はない。コロナが去って来るべき夜明けに備え、身体を整えておこうではないか」と。



さて、幸いにも我々にはキヨーレオピンがございます。

来るべき夜明けに備えて内臓を整え、栄養をきちんと摂取して、「粘膜免疫力」を高めていこうではありませんか。



漢方小僧ことハンドラッグ西店所属
登録販売者八巻慎弥