

# ウイルス学研究者が語る「守るべき暮らし方」

令和2年7月5日（日曜日）月次祭

こうとくにんげん塾 #263

## 今後も感染の可能性はある

新型コロナウイルス感染症の流行は、一旦落ち着きつつあります。しかし、これで感染症が終息したということではありません。今の流行が落ち着いたとしても流行の第二波、第三波の可能性も指摘されています。今後ウイルスが変異したものや、別のウイルスが次々とあらわれる可能性も高いと思います。

新しく登場してくる感染症に対しては、身のまわりをどんなに滅菌・除菌しても、どんなに薬を飲んでいてもワクチンを打っても防げないことは、毎年流行しているインフルエンザや新型コロナウイルスを見ても明らかです。これらは、むしろ**自分自身の免疫力や、抵抗力を下げること**になります。

## 自然に沿って暮らせば、病気にならない

私は今、栃木県ななごう的那須烏山市で「七合診療所」の所長として勤務しています。医師であり、臨床は小児科学、研究はウイルス学、ワクチン学が専門になります。

大学病院の勤務医時代は患者さんを一日中診ているか、論文を読み書きする毎日で、決まった睡眠時間はないに等しく、生活リズムも滅茶苦茶でした。食事もカップラーメンかコンビニ弁当という、とても健康的とは言えない生活を送っていたのです。

そうした日々のなかで私は、小児の胃腸炎の原因として、ノロウイルスがこれまで考えられているよりも大きく関与していることを世界で初めて報告しました。この論文が認められ、米国のNIH（アメリカ国立衛生研究所）に3年程留学し、分子生物学を使い、ロタウイルス、ノロウイルスなどの研究をしていました。

そんな私が大都市の大学病院の勤務医を辞め、この地に移住したのは2009年のこと。以来11年、仲間と米づくりをし、自然農を中心に野菜と穀物を育て、調味料もできるだけ自給自足をする生活に入りました。**自然に沿った生活をすれば、病気にならないこと**を実践しています。きっかけは、医師として働きはじめた頃から漠然と抱いていた疑問を考えるようになったことです。

## ウイルスによる感染症は、薬では治せない

小児科にかかる患者さんはウイルスによる感染症、いわゆる「風邪」の症状がいちばん多いのですが、それに対して医師は咳止めや解熱剤、抗生剤の薬を処方します。しかし、本来風邪に効く薬はありません。医師が「風邪の薬」といって出す薬は、熱やせき、鼻水を抑えるもので、**風邪自体に効いているわけではありません。**

では、なぜ薬を出すのか？薬によって症状を抑えている内に、**患者さん自身の自然治癒力が風邪を治している**のです。つまり、**医師が薬を出さなくても治っていく**のです。そうであれば、私たち医師は一体何をしているのだろうか、と悩みました。

そのことを深く掘り下げる内に、人のからだをつくり、**自然治癒力を生み出すもの**になるのは「食」であることに間違いなく、そして食と健康を突き詰めると、**食の前には「農」がある**ことにも気づきました。さらに、**それら全ての根底に「微生物」が関係している**ことが見えてきたのです。

医師として実践を重視するため、私は自分でやってみることにしました。お米から野菜、みそ、しょうゆに至るまで、**自給自足に近い生活**を実践しています。以来、家族も含めて私たちはとても健康であることを実感できています。そして、風邪をひいても熱が出ても、薬を飲むことはほとんどありません。健康な暮らしを続けることで、**私たちの体の中には自然治癒力が備わっている**ことが、分かったのです。

## 新型コロナから回復する唯一の方法は自然治癒力

新型コロナウイルス感染症に対して、新たなワクチンの開発や、これまでに開発された別の病気に対する薬（アビガンなど）が有効という意見が出ています。これらにはある程度の効果があると思います。しかし、新型コロナウイルスを含め、**感染症を恐れない唯一の方法は、やはり患者さん自身の自然治癒力になる**のです。

どうすれば新型コロナウイルスに感染しても大丈夫な状態でいられるのか。感染を遠ざける暮らしも大切ですが、それ以上に**感染しても大丈夫な力を備えることが大切**だと考えるからです。**そのヒントは自然に沿った暮らしにある**と確信し、私は近著『感染を恐れない暮らし方 新型コロナからあなたと家族を守る医食住50の工夫』（講談社）に、その具体的な暮らし方をまとめました。

## 自然と離れた暮らし方が感染後の重篤化を招く

新型コロナウイルスと診断された2割ほどの人が、重篤化する<sup>1</sup>と考えられています。感染しても発症しない人がいるなかで、高齢者や基礎疾患のある人などが重篤化し、命を落としています。背景には自然治癒力の衰えが関係している<sup>2</sup>と理解しています。

高齢者に自然治癒力の衰えがあることは、生き物として仕方のない一面もあります。しかし基礎疾患のある人は、普段の生活の結果、なんらかの基礎疾患をもつようになったと言うこともできるのではないのでしょうか。そこでは、自然と離れた生活をしているから病気になったのだ<sup>3</sup>という、私なりの確信があります。

私たちは感染症を含め、病気に対する考え方を根本的に見直すことが必要になってきたのです。現代は病気の原因や結果を外（ウイルスなどの微生物や治療薬、ワクチン）に求めがちで、自分の内側の問題（免疫力、抵抗力）を忘れがち<sup>4</sup>です。同じウイルスをもらっても感染するかどうか、重症化するかどうか、合併症が出るかどうかは、ウイルス自体よりも健康状態や免疫状態がより大切<sup>5</sup>ではないのでしょうか。

これからは、外から来る感染症を恐れるのではなく、何が来ても大丈夫なからだや心をつくるのが大事<sup>6</sup>だと考えます。つまり、自分の外（他者軸）に原因や結果を求めるより、自分の内なる力（自己軸）を中心とした予防法、治療法、健康法、生き方<sup>7</sup>に移行せざるを得ないということです。

## からだの防衛にかかわる常在菌のために

### 過度な手洗いや消毒を控える

そうは言っても、感染の第二波、第三波に用心することはとても大事です。中でも、飛沫感染を防ぐためのマスクの着用<sup>8</sup>と共に、手洗いや手指の消毒<sup>9</sup>はウイルスの接触感染を防ぐのにとっても有効です。皮膚は粘膜ではありませんので、傷がない正常な皮膚は、特殊な病原体でなければほぼ完璧に感染（からだへの侵入）を防ぎます。接触感染では手を介した接触が最も多くなります。手にはついたが、それが口や目<sup>10</sup>などの粘膜に触れる前に手を洗う、消毒することは感染を防ぐ<sup>11</sup>ことになり、通常は石けんを使って洗うことになると思います。

しかし一方で、手洗いをしすぎる、石けんを使いすぎる、消毒をしすぎることで、むしろ感染のリスクを高くする考え方もあります。手荒れにも繋がり感染のリスクを上げる場合があるのです。「手を洗い、消毒する方がいいのか?」「手をあまり洗わず、消毒もしない方がいいのか?」どちらが正しいのでしょうか。

実はどちらも正解なのです。物事は観点が違うと考え方と結論も変わります。消毒するということは、病気をおこす病原体（例えば新型コロナウイルス）を積極的に攻撃して排除して防ぐという観点です。勿論ウイルスがいなくなれば、それによる病気にはかかりません。しかし、一方で過度な石けんの使用や消毒をしすぎることは、皮膚自体や皮脂、皮膚の常在菌には大きなダメージになります。

手だけでなく、周りの物の消毒では、環境（空気、水、土など）の常在菌や生態系を破壊していることにも繋がります。つまり、病原体の感染予防やあらゆる健康にとって、通常の皮脂や常在菌がとても大切であるという観点からはなるべく手洗いや消毒をしないほうが自分の防御力を上げるという考えになります。

## 免疫力、抵抗力を上げるためには微生物が重要

自分の防御力を上げれば感染症や他の病気にも罹りにくく、人にうつすことも少なくなりますし、環境にも悪影響を与えません。本来、自分の体の内も外も微生物だらけであり（人の細胞は約 37 兆個、腸内細菌は約 100 兆個）、人はそれらの微生物と共存している生物です。それらの微生物が人の健康にとって最も大事なのです。

自分のからだを守るのが免疫の働きですが、この免疫のシステムは、生まれてから毎日毎日、自分の身のまわりの微生物とコミュニケーションをとりながら成長、完成、成熟していくのです。

上下水道などの衛生管理がない時代の健康上の最大の脅威は感染症でした。ですから人類は感染症の脅威に立ち向かうためにさまざまな方法を編み出してきました。公衆衛生、抗生剤、ワクチン、消毒薬、石けん、洗剤、抗菌グッズ。現代人の多くは生まれたときからとても清潔な環境におり、抗生剤やワクチンをよく使用し、身のまわりの滅菌・除菌に努めています。菌やウイルスがひとつも居ないことが現代的であり、清潔であり、健康にもいいという考え方が主流になっています。

## 身のまわりの微生物を排除すると、バリア機能を失う

身の周りの微生物をなくすことで自分のバリアを失い、軽い感染や新規の感染症に対し免疫力、抵抗力を失ってしまいます。これが失われたことによる免疫系の機能異常が、新しい感染症の出現と対応能力が低下する最大の理由と私は考えています。最低限の公衆衛生はとても大事ですが、過剰な微生物の排除が新たな感染症を含め、アレルギー、自己免疫疾患、発達障害、癌など新たな病気を生み出しているのです。

実際の行動ですが、以下の場合には普通に（石けんと流水で）手洗いをします。

- ◎外出から帰宅したとき
- ◎食事をつくる前や食べる前
- ◎トイレのあと
- ◎あきらかに汚れた場合

## 口の消毒や、うがい薬は粘膜を傷める可能性がある

万一、感染症状がある人と接触した、病原体がついていると思われるものに触れた場合はアルコールなどを手にすり込む方法で消毒をしてもいいでしょう。あるいは、天然成分のもので同等の効果のあるものを使うのもいいでしょう。一般に皮膚に対する効果がマイルドなものは環境にもやさしいのですが、消毒効果もマイルドです。

消毒液を使ったうがいは表面の菌やウイルスにしか効果はなく、また完全に除去することはできませんので、うがいの感染防止効果はほとんどないと思います。たくさんある消毒液のなかで粘膜（口の中）に使えるのはポビドンヨード（イソジンなど）くらいしかありません。ポビドンヨードは殺菌効果や抗ウイルス効果はあるのですが粘膜を傷め、常在菌や環境にも大きな影響を与えますのでお勧めできません。

市販のマウスウォッシュなどを多用することも添加物などの理由から同様にお勧めできません。

## 最大の感染予防対策は、腸内細菌を元気にする生活

最大の対策は普段から免疫力、抵抗力を上げておくことにつきます。すべては腸内細菌を元気にする生活に集約されます。

- ◎水分をよくとる（食事以外の時）
- ◎よい塩（ミネラルが多い天日海塩）をとる
- ◎唾液をたくさん出す
- ◎食べすぎない
- ◎地産地消で旬のものをとる
- ◎精製食品、加工食品をとらない
- ◎食物繊維をとる
- ◎発酵食品をとる
- ◎よく噛む

できるだけ摂取を控えたいものとしては、砂糖、牛乳、小麦、油もの全般、食品添加物、化学調味料、遺伝子組み換え食品。放射性物質なども避けたいものです。

## よく笑う、日光にあたる、土に触れる

生活面では次のようなことを心がけたいものです。

- ◎体温を高める（適度の運動も含め）
- ◎口呼吸をしない
- ◎よく睡眠をとる
- ◎ストレスをためない
- ◎よく笑う
- ◎日光にあたる
- ◎土（微生物）に触れる
- ◎禁煙する

病気になるためには日常生活（食事、生活、メンタル）がすべてになります。「新型コロナウイルスが爆発的な感染期となったから」「インフルエンザが流行しているから」ではなく、**普段から生活を整えておくことがとても大切**です。

ほんま しんじろう  
 本間 真二郎：医師。1969年北海道生まれ。札幌医科大学を卒業後、札幌医科大学附属病院等に勤務。2001年よりNIH(アメリカ国立衛生研究所)にてウイルス学、ワクチン学を研究。帰国後栃木県に移住し、現在はななごう七合診療所の所長として地域医療に従事しながら、自然に沿った暮らしを実践している。近著に『感染を恐れない暮らし方 新型コロナからあなたと家族を守る医食住50の工夫』（講談社）

「マネー現代」2020年6月12日より転載（部分的に割愛）

<https://gendai.ismedia.jp/articles/-/73006>

### 今後の予定

7月19日（日曜日）正午 月次祭

8月2日（日曜日）正午 月次祭