

コロナ第2波は「2つの軸」で身を守る

令和2年7月19日（日曜日）月次祭

こうとくにんげん塾 #264

ウイズコロナ時代の生き方とは

「全てを免疫力の影響にすることはできませんが、**新型コロナウイルスに感染する人は免疫力が落ちている**という表現をしてよいと思います。免疫力がしっかりしている人は、今回の新型コロナに関してはほぼ感染していません」

そう語るのは、米国立衛生研究所でウイルス学とワクチン学の研究に携わり、現在は栃木県那須烏山市にある七合診療所^{ななごう}所長の本間真二郎医師だ。

日本では緊急事態宣言によって自粛生活を強いられた人々が、宣言解除とともに街に繰り出し始めた。その結果、いわゆる「夜の街」で感染した若者が増加したが、彼らの多くには症状がほとんど出ていないのだ。ウイズコロナ時代とは、まさに今の東京の状況であり、感染を最小限に抑えて経済との両輪をうまく回していくためには、避けることのできない通過点なのだろう。

新型コロナウイルスの特徴が明らかになってきたとはいえ、発生から半年経っても対処法は「三密」を避け、うがい、手洗い、マスク、ソーシャルディスタンスといったところだが、子どもたちの体力が落ちているといわれ、大人もテレワークなどで外に出る機会が減り、体力はもちろん、免疫力も弱くなっているのではないかという指摘もある。そこで、**感染を恐れることなく、免疫力を高める生活をするべき**という主張をしている本間真二郎医師に「感染を恐れない暮らし方」(講談社)とは、どういった生活を心掛ければよいかを聞いた。

免疫系の2系統を理解する

「免疫系には自然免疫系と獲得免疫系の2系統あります。『自然免疫』とは、元々、人間の体に備わっている原始的な防衛機能で、『獲得免疫』というのは、自然免疫で対処できなかったときに起動するイメージです。**自然免疫が強いとウイルス自体が排除されやすい状態**になります。獲得免疫系は**自然免疫系で対処できなかったウイルスの完全な排除に働く**と考えてください」(本間医師)

新型コロナウイルスでは基礎疾患があった場合、重症化したり、最悪のケースでは亡くなる場合があるが、人によっても異なり、治療薬を投与しても効果がある患者と全く効果がない患者がいると報道されている。最近では若者が感染しても全く症状が出ないケースが多いため、夜の街などでは気が緩んでしまっているのが現実だ。

「症状が出ない、軽症で済んでいる人は、自然免疫系だけで排除している可能性」があります。それで対処できなかった人に獲得免疫系が発動するわけですが、獲得免疫系が発動して速やかに元に戻る人と、それが働き過ぎて暴走し重症化する人に分かります。それが一部の人に起こっていると考えるのが、一番理にかなっているのではないかと思います」(本間医師)

本間医師の主張は、**私たちが日常生活を通して免疫力を高めていくことが重要**であるということだ。**自然免疫も含めた身体全体の「治癒力」を高めることが大事**で、それが本間医師の推奨しているライフスタイルだ。しかし、都会で生活していると自然治癒力を高めるための生活は難しいのではないかという思いが頭をよぎる。

「自然に沿った暮らしとは、大自然に囲まれた生活だと思いがちですが、全く違います。私が**一番に提唱しているのは腸内細菌を元気にする生活**ですが、それはヨーグルトを食べたり、健康食品やサプリメントを飲むことではないのです。何を摂取するということではなく、**不自然なものを取らないようにすることが基本**なのです」(本間医師)

食事は自然食材のもので、**添加物や化学調味料を使っていない**、地産地消のものを摂取する。日本人なら**日本の伝統食である和食**を、余計な化学物質を使っていない、**農薬や添加物が入っていない食事を積極的に摂る**ということだ。

「新型コロナウイルスに関しては、**よく噛むこともとても重要**です。**唾液が防御になれば一番いい**のです。あとは**口呼吸をしない**。別に大自然の中で暮らさなければいけないという指示ではなく、**体をなるべく動かすこと、日光に当たること、体を冷やさない、ストレスをためないこと**が大事で、都会にいてもできることはたくさんあります」(本間医師)

『自己の軸』 対策を忘れずに

都市生活ではストレスを抱えながらの生活が当たり前だ。免疫力をつけることはハードルが高いように感じるが、簡単で手軽にできる方法はないものだろうか。

「食べ物でも洋服でも、何かを考える時に、自然に沿っているかどうかで考えればよい」と思います。この食材とこの食材が横に並んでいるときに、どちらを選ぶか」
(本間医師)

では、そういった生活を続け、免疫力を高めることができれば、うがい、手洗い、マスク、社会的距離を守る生活を継続しなくてもよくなるのだろうか。

「感染対策には2種類あることを念頭に入れてください。一つは感染を防ぐ対策。もう一つは感染をしても大丈夫という対策で、私は2番目を強調しています。感染を防ぐのは自分の外側である『他者の軸』で、自分の力、免疫力を上げて感染防御力を強めるのは内側で『自己の軸』だと説明をしています。もちろん感染対策には両方が大事ですが、ほとんどの人は最初の方の感染をいかに防ぐかという視点しかないように思いますね。リスクが高い人でも自然に沿った生活をすることによって、重症化のリスクをかなり下げることができる」と思います」(本間医師)

完全終息は見込めない、だから生活を変える

新型コロナの終息について、いったい何をもって終息と考えたらよいのだろうか。

「患者数がゼロになることを終息というのであれば、はっきり言うと終息はしません。もしゼロにするために1つだけ可能な方法があるとしたら、それは戒厳令のようなものを出して、全員に強制的にしかも数カ月以上にわたる極めて強力な対策をしないとゼロにはなりません。たとえ日本がそれを達成したとしても、外国から入ってくるでしょうから、コロナをゼロにするということは永遠に来ないと思います。今後を推測すると、最終的にはウイルスが変化して、感染症になるようなウイルスではなく、普通に風邪が毎年流行ったりするようなものになる。何年かかるかわかりませんが、それが今回の新型コロナの終息だ」と思います」(本間医師)

本間医師はできる限り自然に近いものを選択し続けることが、免疫力を高め、新型

コロナ感染の最大の防御力になると主張した。新型コロナウイルスがもたらす社会環境の変化が、生活を見直すきっかけになり、個人が免疫力を高めていけば、**必要以上**に感染を恐れる必要のない社会が戻ってくるのかもしれない。

本間 真二郎：医師。^{ななごう}七合診療所所長。1969年、北海道札幌市生まれ。札幌医科大学医学部を卒業後、札幌医科大学附属病院、道立小児センター、旭川赤十字病院に勤務。2001年より3年間、NIH(アメリカ国立衛生研究所)にてウイルス学、ワクチン学の研究に携わる。帰国後、札幌医科大学新生児集中治療室室長に就任。2009年、栃木県那須烏山市に移住し、現在は「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『自然に沿った子どもの暮らし・体・心のこと大全』(大和書房)など。

本間真二郎オフィシャルサイト <https://shizenha-ishi.com/>

出典：「コロナ第2波は『2つの軸』で身を守る」
～ウイルス学専門の本間真二郎医師に聞く～ (草薙厚子：ジャーナリスト)
DIAMOND online 2020年7月10日
<https://diamond.jp/articles/-/242804>

今後の予定

8月 2日(日曜日) 正午 月次祭
8月16日(日曜日) 正午 月次祭

★鴻徳神社お知らせメール(月2回配信・無料)★

祭典の開催・中止のごあんないなど、最新の行事予定をお知らせします。

いつでも自由に登録・解除ができます。



登録・解除ページ <https://kotoku-jinja.jp/mm>