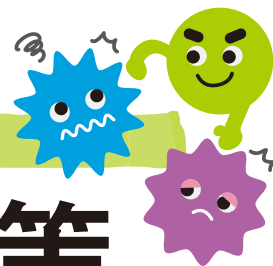




# オーソモレキュラー的 感染症への対策



## 溝口 徹

新宿溝口クリニック 院長

医師。神奈川県出身。1990年 福島県立医科大学卒業。横浜市立大学医学部付属病院、国立循環器病センター勤務を経て、神奈川県藤沢市に溝口クリニック(現 辻堂クリニック)を開院。

痛みを専門に扱うペインクリニックを中心に、広く内科系疾患の診療にも従事。2000年から一般診療に分子栄養学的アプローチを応用し始め、治療が困難な疾患にたいする栄養療法を実践し多くの改善症例を持つ。2003年、日本初の栄養療法(オーソモレキュラー療法)専門クリニック『新宿溝口クリニック』を開院。毎日の診療とともに、患者や医師向けの講演活動を行っている。

連日のTVニュースで新型コロナウイルスによる肺炎のことが報道されています。

数年前、舛添さんが厚生労働大臣のときに、北米で新型インフルエンザが流行し北米からの飛行機は成田で止められ、完全防護服に身を包んだ人が乗り込み、乗員全員に向けて赤外線測定機を向け体温を測られました。

たまたま自分もカナダからの帰国便でこの場面に遭遇したのですが、宇宙服のような防護服でピストルのような赤外線測定機を向けられ、さらに3時間ほど入国審査が遅れ、とても不快でした。そのようなことを行っても、結局ある程度の感染者が出てしまいました。

今回の新型コロナウイルスもある程度は、感染がひろがりニュースになるでしょうが、そのうち何もなかったかのように鎮静化するのではと思っています。インフルエンザの時期も同じですが、このような感染症について報道されるとき、マスク・手洗いなどの重要性が報道されますが、栄養については聞きません。

最近のちょっと行き過ぎとも思える報道から、今回はオーソモレキュラー的にはどのように対策をしたらよいかについてお伝えしようと思います。

まずウイルスが上気道の粘膜に附着したとき、粘膜が粘液でしっかり覆われておくことが重要です。この粘液はムチンというネバネバした水を多く含むタンパク質でできています。この水を含む性質を維持するためには、S-S結合という硫黄を含んだ構造が大切です。ムチンがしっかりと粘膜面を覆っていれば、インフルエンザだろうがコロナだろうがウイルスだけでなく花粉だってムチンとともに排出してしまうので感染症だって花粉症だって防げます。

そしてこの粘液層にはIgA抗体という免疫グロブリンの一種が分泌されます。免疫グロブリンなので、これもタンパク質が主成分。IgA抗体を作るにはリンパ球が正しく機能する必要があり、そのためには**グルタミン**や**ビタミンA**が必須の栄養素になります。

粘液やIgA抗体の防御でも防げなかったときに、粘膜がウイルスに暴露することになり生体に影響が出る可能性が生じます。粘膜細胞をぎっちりとか固く結び付けておくために必要な結合タンパクは**ビタミンD**によって誘導されます。さらにビタミンDはビタミンAと協調し免疫反応のレベル調節を行っているためとても重要です。ビタミンAの働きを維持するためには**亜鉛**が必須です。

さらに細菌やウイルスの感染を防ぐために抗菌タンパクが分泌されるのですが、このタンパク質の合成にもビタミンDはとても重要です。そしてこれらの防御にも関わらず、ウイルスの侵入を許し感染が成立するとき、まず局所で炎症が生じます。熱が出る前に喉が痛くなったりする時期のことです。

このときに最も大切な栄養素が**ビタミンC**といえると思います。全身の免疫担当細胞が喉などの炎症部位に総動員されることになるのですが、そこでビタミンCが必須の栄養素。一刻を争う状況なので十分なビタミンCがないと局所の炎症が全身に波及し、関節痛や発熱が生じてしまいます。

オーソモレキュラー的には、このときから**オリーブ葉**に含まれるオーレウロペンという分子が活躍します。早めに摂取することによって全身への感染の波及を食い止めることができるので、私のクリニックでは妊婦さんなどにも風邪やインフルエンザ、ノロウイルス感染などで使ってもらっています。

ということで、

### この時期の感染症対策としてまずは常識的に

- できるだけ人混みを避ける
- マスク、うがい、手洗い



### 栄養アプローチとして(量は一日の摂取目安量)

- **ビタミンA** および **ビタミンD**: 10000IU
- **グルタミン**(アミノ酸の一種): 6000mg
- **亜鉛**: 15~30mg
- **ビタミンC**: 2000mg程度を目安に、200~250mgずつ頻回摂取
- それでも喉が痛くなったら、すぐに**オリーブ葉**(オーレウロペン)を

このような感じで対策をすることをおすすめします。

《内容の無断転載・転用を禁止いたします》



一般社団法人

オーソモレキュラー  
栄養医学研究所

一般社団法人 オーソモレキュラー栄養医学研究所  
〒160-0022 東京都新宿区新宿3-11-6  
https://www.orthomolecular.jp

