



特定非営利活動法人

日本健康事業促進協会

— Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.5- No.4 / 2009年10月

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等がございましたら
e-mail : info@jhpps.org まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —

東京都中央区日本橋室町 1-8-7
www.jhpps.org

私ども NPO 法人 日本健康事業促進協会は、「人の健康は病気の予防に始まり、地球の健康は環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。

また健康関連素材の医学的研究のバックアップも行います。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送ることのできる生活環境を作り上げることに寄与したいと考えています。

是非、皆様の御協力、御支援を賜りますよう、お願い致します。

【事業内容】

- 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する、講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業及び素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業並びに素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- メンタルトレーニングシステム構築とメンタルトレーニングを基

にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導を通じた青少年の健全育成事業

- 健康・予防医学・健康維持・環境保全とメンタルトレーニングシステム構築の各事業に関する国内外の情報収集活動事業及び団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- 出版物の発行等による普及啓蒙事業
- その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

【会 員】協会の目的に賛同して入会する個人・団体（団体のみ、入会金・年会費を頂きます）

・ 団体 入会金：100,000円 年会費：100,000円

【機関誌】年4回発行：当協会推奨品に関わる研究推移状況・学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・コンサートのご案内、健康コラムを掲載

【その他】

* 会員の方は、当協会ホームページにアクセスし会員番号を入力して頂くと、機関誌にプラスした内容や発行前の新内容を、2週間程早くご覧頂けます。

* 会員の方が、当協会機関誌・ホームページで紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、10～20%の割引を受けられます。

* フォーラム、セミナーのご案内を優先してご案内します。

いよいよインフルエンザの季節です。今回の新型インフルエンザはパンデミックが心配されています。そこで今号は、8月に行われました当協会の橋本理事長による講演会の内容にそって、インフルエンザ対策特集です。是非参考にしてください。
(事務局)

インフル流行の季節です

■一般的に良く言われる予防法

1. マスクを付ける



2. 人ごみを避ける



3. 適度な温度、湿度を保つ



4. 外出後の手洗いとうがい



5. 十分な栄養と休養



1. マスクは、咳やくしゃみの飛沫からの感染を防ぎます。
2. 病原体ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
3. ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂います。加湿器などで室内の適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
4. 手洗いは接触による感染を、ウガイは喉の乾燥を防ぎます。ウイルスは口や喉の粘膜に付着してから細胞内に侵入するまで20分位しかかからないので、人ごみから帰ったら即座にする事。
5. 体力をつけ、抵抗力を高めると感染しにくくなります。と云う事なのですが……

■（厚労省のウソ-1）実はマスクで予防はできません

マスクの「網目」はウイルスを簡単に通してしまいます。ウイルスの大きさは種類によって様々ですが、大体サッカーボールほどの大きさだとすれば、マスクの網目はサッカーコート程もあります。つまり**マスクはウイルスを通す**のです。ですからマスクは**ウイルス予防にはなりません**。

ウイルスは低温で乾燥した環境を好み、高温多湿だと



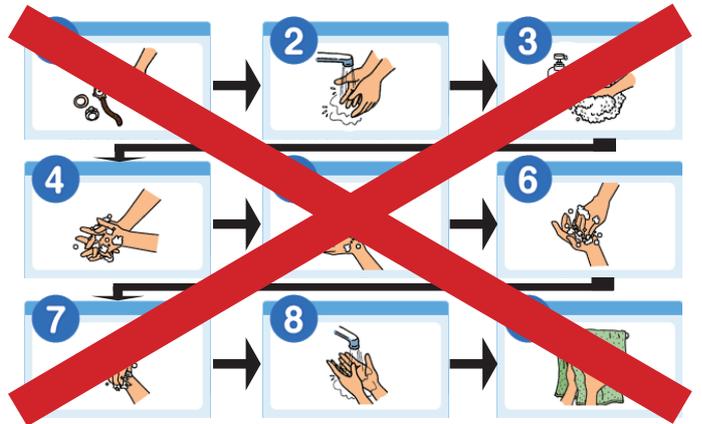
増殖力は弱くなります。しかしマスクを通して吸った空気は、そうでない空気と比べて、暖かく、湿っているので、鼻や喉にある免疫器官の活動を助ける効果があります。その意味では、マスクは予防に使えるとは言えますが、

また同様の理屈で、マスクに「人にうつさない効果」はありません。風邪をひいている人がゴホゴホと咳き込めば、マスクの有無にかかわらず、周りにウイルスが散らばります。「人にうつさない方法」はただ一つ、外出しないこと。「人からうつされない方法」もただ一つ、外出しないこと…じゃ、仕事になりません（^-）

■（厚労省のウソ-2）実は手洗いで予防はできません

手洗いをすると手についたウイルスを排除でき、結果として発症するリスクが減る、というのがストーリーのようなのですが、実はこれ、かなり無理のある話なのです。

外出先で手にウイルスが付着したのなら、手以外の場



所にもウイルスは付着している筈でしょ？ 上着にも、ズボンにも、靴や鞆にもついているわけです。したがって、筆筒にも、ハンガーにも下駄箱にも、つまり家中にウイルスが付着していて当然、ということになります。

要するに、手洗いによってウイルスを遠ざけようとするのなら、何かを触るたびに手を洗う必要がある訳なのですが、そんなことは現実には不可能です。

確かに、手洗いをすれば手についたウイルスは減ります。しかし、よほど念入りに洗わない限り、ゼロにはなりません。

仮に、手についているウイルスがすべて洗い流されたとしても、手洗いを終わったら、蛇口を閉めなければなりません。蛇口は手洗いをする前に触っているから、手に

ついているウイルスがゼロになることはないのです。

手を拭くときに使うタオルやハンカチにも、ウイルスが潜んでいる可能性があります。

何か汚いものを触ったときに手を洗うのは、衛生的には良い事ですが、「手洗いが予防になる」と考えるのは短絡的に過ぎます。

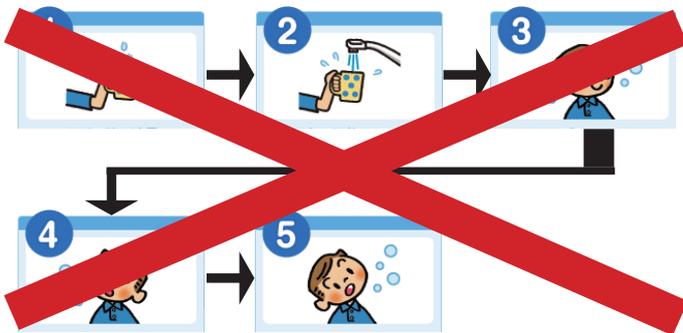
洗わないよりは洗った方が良く…程度の話です。

■（厚労省のウソ -3）実はウガイで予防はできません

ウガイの風邪予防効果も、ほとんどゼロ。

たとえば半日ほど外出してから帰宅し、ウガイをしたとしましょう。これは単純に考えて「手遅れ」なのです。

口の中に入ったウイルスを排除したいなら、口に入った直後にウガイをしなければなりません。ウイルスは口



や喉の粘膜に付着してから細胞内に侵入するまで 20 分位しかかからないのですから、外出が半日にも及んでいれば、帰宅した時にはとっくにウイルスは体内に侵入している筈です。

風邪の原因となるウイルスは、鼻から気管の入口にかけての「上気道」から体内に侵入します。ですからウイルスを排除したいのなら、上気道全体をきれいにする必要があります。しかしウガイで「掃除」されるのは、口の中と上気道の一部だけ。その意味からも、**ウガイの予防効果は、あっても微々たるもの**だと言えます。

ウガイより、**お茶や水を飲むほうがよほど効果的**です。例えば水を飲めばウガイをした時に比べて、はるかに広範囲が「掃除」されます。そして、モノをごっくんと飲み込む「嚥下」には、上気道の免疫力を強くする効果があります。

ペットボトルの飲み物を 30 分おきにひと口ずつ飲むのは、幼稚園児でも小学生でもお年寄りでも、誰でも簡単にできますよね。この方がウガイや手洗いに比べれば、はるかに効果的な予防法になるのです。

ちなみに、口に入ったウイルスを水と一緒に飲み下しても、ウイルスが胃腸から体内に侵入することはありません。風邪を引いたときに腹痛が起こるケースもありま

すが、これは発熱の結果、副次的に起こる現象です。

風邪菌は上気道から入るもの…と覚えておいてください。

そして、**ウガイや手洗いに対する「信仰」は捨てる事**です。いずれも衛生的に悪いことではなありませんが、予防にはなりません。

殺菌効果を謳った石鹸やウガイ薬を買って「これさえ使っていればいいのだ」などと安心してしまえば、そのこと自体が病気の遠因となりますから、ご用心。

■喉と鼻の粘膜がウイルスの侵入を防ぐんです

我々をウイルスから守っているのは、鼻や喉の粘膜細胞の線毛です。通常、線毛が活発に動いて、その上に粘液が流れています。ウイルス等の異物が入ると、その流れに乗せて外へ運び出します。つまり線毛が活発に動いていれば、そう簡単には感染しないのです。

ところが、乾燥した空気を吸い込み続けて粘膜が乾くと、線毛の動きが鈍ってしまいます。するとウイルスの侵入を阻むことができなくなりますから、インフルエンザにかかってしまいます。

鼻や喉の粘膜の湯き以外の、線毛の動きを弱らせる原因が温度。喉の温度はおおよそ 38℃ですが、ちょっとした事ですぐに 30℃まで下がります。すると、線毛の活動量が半減。喉が冷えればウイルスが侵入します。

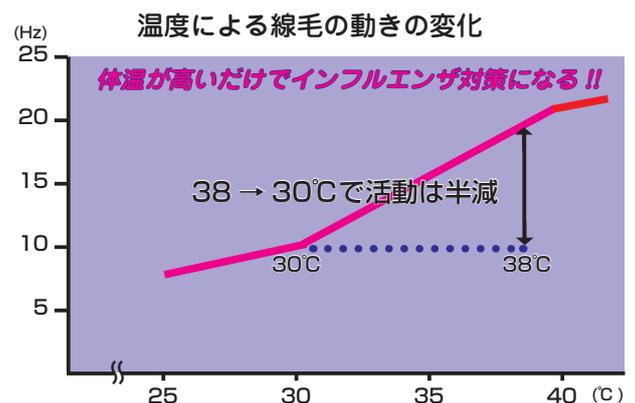
鼻や喉の温度が下がるのは、毛細血管が収縮して血流が減るためです。暖かい血液が流れてこなければ当然粘膜の温度が下がります。

血流が悪くなる原因は、直接冷気を吸い込むことだけではありません。足や手の先を冷やしただけでも、自律神経が反応して血管を収縮させてしまいます。

ほかにも、タバコや急激な運動、イライラなども血流を悪くする原因となります。

つまり**体温が高いだけで、インフルエンザ対策ができる**のです。

となれば、**温熱治療や半身浴が大切**になりますね。



NHK / 「ためしてガッテン」より

■免疫力はリンパ球次第

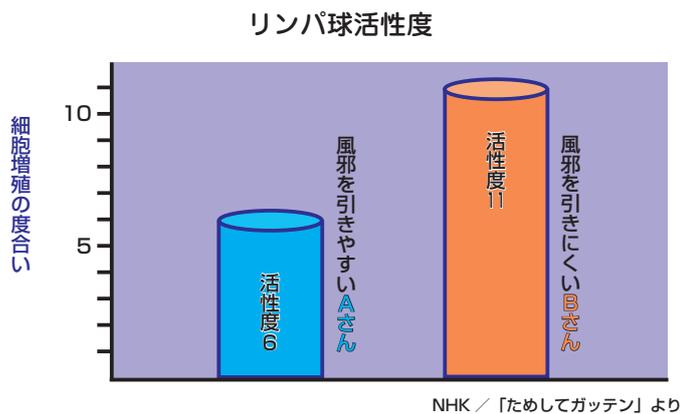
よく風邪を引く人と、全く引かない人がいますよね。その違いは白血球に含まれるリンパ球の数です。

鼻や喉の防衛線を突破したウイルスに対して、我々の体は次の作戦で防御します。そのときの防衛軍は、免疫部隊のリンパ球です。

リンパ球は体内に侵入したインフルエンザウイルスなど、異物の排除が専門。

下図で比較しているリンパ球活性度は、いわばリンパ球の元気を示す値です。

風邪を引きにくい人のリンパ球は、引きやすい人に比べ、元気で力強いことが分かります。

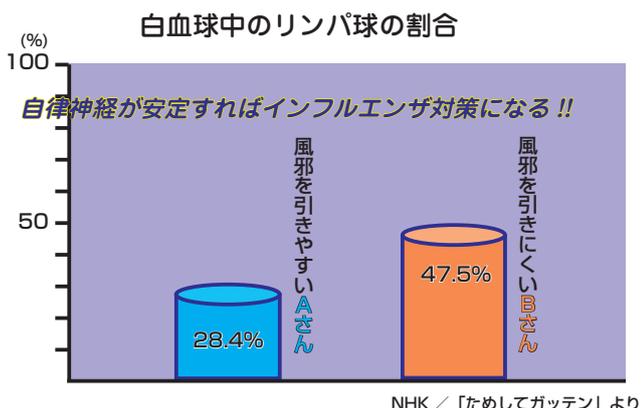


さらに白血球中のリンパ球の比率にも差が出ます。成人の理想のリンパ球比率は35%なのですが、風邪を引きやすい人はリンパ球が少ないのです。

インフルエンザに勝つには、リンパ球の数がある程度多いほうが良いのですが、その比率に差が出る原因は何でしょう？

イライラや多忙な生活、偏食や睡眠不足、激しい運動をする、ストレスが強い、緊張状態が続く等、交感神経優位だと顆粒球が増えてリンパ球が減って、インフルエンザに罹りやすくなります。

逆に散歩などの軽い運動や、半身浴、森林浴、リラクゼーション等でリラックスして副交感神経が優位になると、リンパ球比率が高まります。



つまり自律神経のバランスで、インフルエンザ対策ができる訳です。

自律神経系のバランス調整には、リラクゼーションや積極的な電位治療です。

■そして…

風邪等による発熱の理由は、体内に侵入したウイルスを撃退するために起きる生体反応の一つです。ウイルスを退治するのはインターフェロン（抗ウイルスタンパク



質) やリンパ球で、いずれも体温が高い時のほうがたくさん作られます。ウイルスは高温を嫌いますから、発熱にはウイルスの活動を抑える効果もあります。

したがって、風邪を引いた時に体を温めるのは、有効な「治療」になります。熱が出ると、ゾクゾクと悪寒が走ったり、震える程の寒さを感じたりしますが、これは「体を温めてくれ」というサインだと思うべきです。だからこのサインには、必ず従いましょう。「風邪を引いたら入浴はダメ」とよく言われますが、これはウソ。むしろ発熱した時こそお風呂に入るべきです。

注意すべき点としては、熱すぎない湯に浸かって体を芯まで温めること。入浴前には部屋全体を暖かくしておき、入浴後はすぐに布団に入る。髪を洗った時はよく乾かす。

要するに、湯冷めしないように心がければ良い訳です。

インフルエンザに負けない為には…

- 末梢血流を良くする
 - ストレス耐性を高める
- つまり
- 体温を上げる
 - 自律神経系の機能を安定させる
- そして
- 免疫力を高める