

コロナウイルス肺炎

重篤な肺炎を引き起こす恐れのあるコロナウイルスが現時点で蔓延するかどうかなどという瀬戸際ではありますが、情報の錯綜による混乱も見逃せない状況になってきています。

2020年2月28日の状況でわかっていることは、有効な治療法（ワクチン等）はない、高齢者ほどリスクが高い。高齢者ほどリスクが高いということは、加齢による**免疫力の低下**、高齢ほど**栄養状態が悪い**ことが多いことに比例しています。

「発熱」は「炎症」などにより起こります。「肺炎」は肺の奥の**肺胞**という酸素を取り入れる場所に起こる「炎症」で、広がると呼吸困難になり死亡します。「高齢者」は若い人に比べて、咳やたん、発熱という症状が現れにくく、「少し食欲がない」、「疲れやすい」、「風邪かな」と思っていると、すでに「肺炎」にかかっている事もあります。そのために発見が遅れ、「炎症」が肺全体に及び手遅れになることも多くなるのです。更に、「**高血糖、腎臓病、癌**」などでは、**免疫機能が低下**しているため「炎症」が進行します。



又、高齢者は「**心肺機能低下**」や、「**タンパク質**」「**亜鉛**」「**腸内善玉菌**」などの「**免疫**」に必要な栄養も不足し、「**肺炎が重症化**」しやすいのです。

従って、健康と自覚する段階から、「**免疫**」を高める「**サプリメント**」を積極的に利用します。

感染経路

「**飛沫感染**」と「**接触感染**」が考えられます。感染を注意すべき場面は、屋内などお互いの距離が十分に確保できない状況で過ごすときです。

- 感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど。
- 閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等がなくても感染を拡大させるリスクがあります。

免疫と、睡眠

「**睡眠**」は**免疫を増強する過程**と密接にかかわっています。体が「**ウイルスや細菌**」に感染すると、「**サイトカイン**」が増加して免疫を刺激し、生体防御反応を誘発します。



それと同時に、免疫を高める「**ノンレム睡眠**」と「**発熱**」を誘発します。

従って、**感染後に出現する眠りは、免疫増強の重要な役目**を担っているのです。

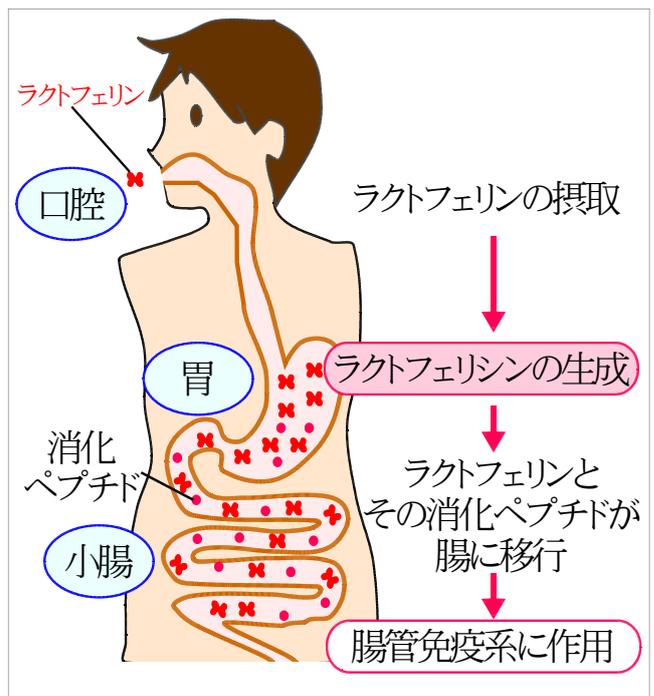
ノンレム睡眠にはアミノ酸「**トリプトファン**」が有効

免疫と粘膜のサプリメント

体に備わっている自然治癒力を高めて、感染を防ぐには、「**粘膜**」を健康にして、「**免疫**」を活性化させることが必要です。

「**粘膜**」「**免疫**」を高める栄養は共通しています。ラクトフェリン・グルタミン・亜鉛・ビタミンA・C・B5・E・タンパク質など。「**炎症**」を抑えるには、**γリノレン酸+アガロオリゴ糖**が有効です。

ラクトフェリンと、免疫



ラクトフェリンやラクトフェリシンは、腸管に存在する腸管上皮細胞レセプター、樹状細胞、リンパ球などに作用して、**免疫細胞を活性化させ、感染の改善、炎症の抑制**に働いています。