

高齢者の肺炎は、介護の原因

「肺炎」で亡くなる人は年間 10 万人と推計され、その数は増加し、2021 年は死亡原因第 5 位となっています。亡くなる人のほとんどが65歳以上の高齢者で、特に入院中や介護を受けている場合が多いようですが、元気に過ごしている高齢者も安心はできません。

特に、75 歳以上の「後期高齢者」は、「肺炎」をきっかけに体力を消耗し、「介護」が必要になったり、「認知機能」が低下したり、亡くなることもあります。

「肺炎」は肺の奥の肺胞という酸素を取り込む場所に起こる「炎症」で、「炎症」が広がると呼吸困難になり死亡します。又、肺や気管支など呼吸器の病気、心臓、肝臓、腎臓などの病気、糖尿病、がん、リウマチなどの「持病」があると、発症しやすくなります。更に、ステロイド薬、免疫抑制薬、生物学的製剤などの「投薬」があれば、免疫機能が低下しているため、「肺炎」を起こしやすくなります。また、「持病」がある場合は、発症すると「重症化」しやすく、



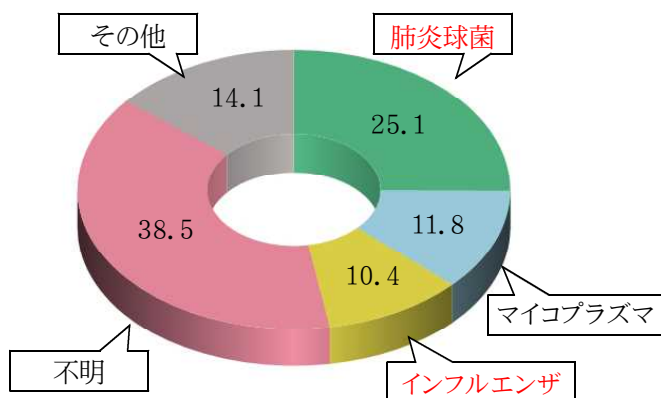
命に関わる危険があります。では、どのように予防をするのが良いのでしょうか？

ヒトは加齢と共に「免疫細胞」の働きが低下してきます。

従って、「肺炎の予防と重症化」を防ぐには、「免疫の働き」を高めましょう！

肺炎の原因の病原体は…？

肺炎の病原体



通常の社会生活で、細菌やウイルスに感染して発症する肺炎を「市中肺炎」といいます。市中肺炎を引き起こす病原体はさまざまですが、なかでも「肺炎球菌」は最も多く、「肺炎の代名詞」といわれるほど、肺炎の原因となる代表的な細菌です。特に、高齢者の肺炎の原因としては、肺炎球菌の割合が 25 % 以上と際立っているのが現状です。

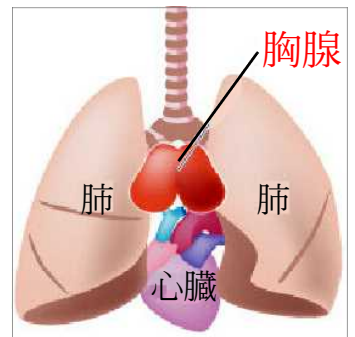
「肺炎球菌」は日常的に存在する細菌の 1 つで、主に高齢者や小児の鼻やのどなどの上気道に常時定着していますが、通常は感染症を引き起こすことはありません。しかし、免疫が低下すると肺に侵入し、増殖をする菌です。又、インフルエンザなどで気道の粘膜が破壊されると「肺炎球菌」は粘膜から血液に侵入し、「多臓器不全」で死亡する事があります。

従って、高齢者は「免疫の働き」を高める事が「常に必要」です。

免疫も年をとる！

胸腺：T 細胞を成熟させるリンパ器官

加齢に伴う免疫系の老化は、「胸腺の萎縮」として現れます。又「加齢」による癌や自己免疫疾患の罹患率の増加と、「胸腺の萎縮」の度合いも深く結びついています。実際の加齢よりも先に、「胸腺の萎縮」を伴った免疫老化が起こるので、



「免疫の老化」は生体の老化のペースメーカーと考えることができます。老化は「加齢」だけでなく「活性酸素」が細胞を老化させる事も原因です。

「胸腺細胞」は未分化 T 細胞（生まれたての免疫細胞）ですが、他の臓器に比べ「活性酸素」に非常に「感受性」が高い事が分かっています。

従って、他の臓器よりも「胸腺細胞」が「活性酸素」の傷害を受けやすいことが推測されます。高齢者の特徴的な「免疫低下」は、加齢によるホルモンやサイトカイン（免疫系細胞から分泌されるタンパク質）の低下に加え、更に「活性酸素」が「胸腺の萎縮」を促進させるため、免疫細胞の分化（増える事）が低下し、「免疫力低下」を引き起こしていると推察されます。これは大変！！

従って、「炎症」を抑え「活性酸素」を排除するサプリメントを日常的に摂取する事が、高齢者の「免疫機能」を維持する秘訣です。

⇒ ラクトフェリン・アリノ・アガロオリゴ・シスチン

「腸内細菌」を増やして、免疫を高める！

腸内に「乳酸菌」などの「善玉菌」が少ないと、「ウイルス」が増殖します！

東京大学の一戸猛志准教授らは、「腸内細菌」が「免疫」の働きを左右することを見つけ、人為的に「腸内細菌」を大幅に減らしたマウスをインフルエンザウイルスに感染させると、免疫がうまく働かずに「ウイルスが増殖」する事を発表しています。

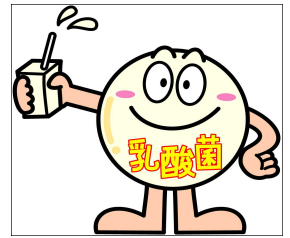
「免疫」は、体内に侵入したウイルスや細菌を殺したり、癌化した細胞を排除する等、様々な病原体から身を守る仕組みです。

「コロナウイルス」などの「感染症」では、免疫細胞はウイルスの情報を集め、ウイルスに感染した細胞を破壊する「抗体」を大量に作る作業を、様々な種類の「免疫細胞」が協調して行います。

一戸猛志准教授は、マウスに「抗生物質」入りの水を4週間与えて、「腸内細菌」の数を健康な状態の1/10～1/5に減らして、鼻から「インフルエンザウイルス」を感染させ、9日後に肺の感染状況を調べると、「ウイルス」は通常のマウスに比べ**10倍以上増殖**！

「抗生物質」は「細菌」を殺す事はできますが、「ウイルス」には効果がなく「ウイルス」が原因の「インフルエンザ」を悪化させる事をご存じですか…？

抗生物質の副作用を防ぐには「酪酸菌・乳酸菌・ビフィズス菌」等の善玉菌を摂りましょう！



善玉菌が少ないと免疫細胞も少ない

一戸猛志准教授の研究によると、「善玉菌」が少ないマウスをさらに調べると、様々な免疫細胞の働きを高める「タンパク質」の量が少なくなっていました。又、ウイルスに感染した細胞を見つけ出す働きをする「免疫細胞」の数も健康なマウスよりも減っていました。

さらに腸内細菌を詳しく調べると、健康なマウスでは、染色すると紫色になる“グラム陽性菌”と呼ばれるタイプの善玉菌が大多数を占めました…、免疫力が低下しているマウスでは

染色されない“グラム陰性菌”という悪玉菌(大腸菌・サルモネラ)が増えていました。

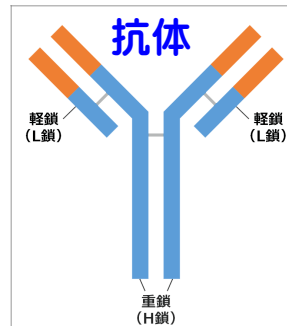


乳酸菌

ビフィズス菌

50才を過ぎると、「乳酸菌」「ビフィズス菌」などの“善玉菌”が著しく減少してきます。「ビフィズス菌」の腸内占有率は、乳幼児期の**95%**をピークに、「高齢者」では、僅か、**1%未満**にも減ってしまいます！！高齢者が「肺炎」による死亡率が高い理由は、腸内に「善玉菌」が少ない事は明らか！！

グルタミンは「抗体」を増やす



「抗体」はウイルスや細菌などにある「抗原（目印）」に結合し除去します。

「抗体」は免疫グロブリンという「タンパク質」です。従って、食事の量が減ると、タンパク質も不足（アルブミン値低下）し「抗体」の生産量も下がり**コロナウイルス**などに抵抗できません。

アミノ酸の「グルタミン」は、「粘膜」に多く存在する“**IgA**”抗体値を高めて、ウイルスを排除します。鼻の粘膜は、ウイルスが侵入する通路なので、グルタミンを摂ることでインフルエンザの防御になります！

長期間の点滴は、免疫力を低下させる

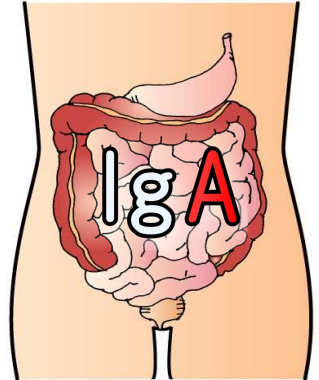
腸全体の微絨毛（約300兆本）には、栄養を吸収する際に、腸内の細菌が体内（血液中）に入り込まないように、体の免疫細胞の約半分が集合しています。「点滴」を長期間行い、絶食させると、腸全体の微絨毛の長さが短くなり、その結果、“全身の免疫力も低下”してしまいます！



高齢者は“IgA抗体”を増やそう

アミノ酸「**グルタミン**」は「**粘膜**」に多く存在する“**IgA**”抗体値を高め、ウイルスを排除します。
鼻粘膜はウイルスが侵入する通路なので、「**グルタミン**」はインフルエンザの防御になります。

ヒトの腸管内には 500 ～ 1000 種類、総数 100 兆個にも及ぶ細菌が共存しています。ヒトの身体には毎日食物や病原菌など、様々な異物が入ってきます。免疫系は、細菌やウイルスの感染を防いでいます。免疫応答が少ないと「**感染症**」になりやすく、逆に多すぎると「**自己免疫疾患**」や花粉や食品に反応する「**アレルギー疾患**」などを発症します。腸管で正しい免疫応答を引き起こすには、“**腸内細菌**”の構成が重要で、「**乳酸菌**」などの善玉菌が必要なのです。ところが、免疫抑制受容体（PD-1）欠損マウスでは、**ビフィズス菌**が検出できないほど減少し、腸内で本来増える事ができない**悪玉菌**の「**エンテロバクター属菌**」が400倍も増加しました。



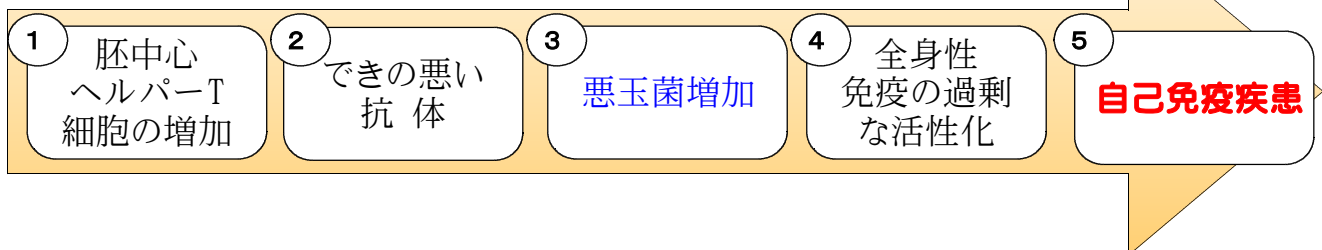
研究チームは、「**IgA**」抗体が「**善玉菌**」と「**悪玉菌**」の構成を制御すると報告。

免疫抑制受容体（PD-1）が、「**IgA**」抗体の産生 **NK 細胞**を介して、腸内細菌を制御していたのです。

「**IgA**」抗体を増やせば、「**善玉菌**」を増やす事が出来るのです。

出典：独立行政法人 理化学研究所 免疫・アレルギー科学総合研究センター

免疫抑制受容体(PD-1) 欠損マウスでは・・・「**IgA**」抗体が少なく、「**悪玉菌**」が増えて、「**自己免疫疾患**」になり易い



「**IgA 抗体**」が増えれば、「**ビフィズス菌**」が増え、“**自己免疫疾患**”を予防

加齢・炎症・免疫

“**細胞老化**”が進むと、炎症反応を制御する機能が低下するため、体内で慢性的な「**炎症**」が続くようになります。そうすると、病気が重症化しやすくなり、関節リウマチなどの「**自己免疫疾患**」や「**ガン**」を発症しやすくなります。

又、**コロナ**などのワクチンや抗生物質の効き目が悪くなるなどの現象が起こります。そこで、「**炎症**」を制御する事が有益なのです。高齢者の研究から、百寿者は炎症反応が低い事が分かってきました。



つまり、高齢でも元気で生活するには、「**炎症反応**」を少なくすることです。

腸内細菌は、アレルギーを予防する

人間や動物の腸の中に生息している細菌で、**数百種類以上**あると云われています。大きく分けて、健康に貢献するものが**ビフィズス菌**などの「**善玉菌**」で、**大腸菌**などの悪影響を与えるものが「**悪玉菌**」と呼ばれます。

又、善玉菌と悪玉菌のバランスによりどちらかに加担する日和見（ひよりみ）菌と呼ぶ細菌もいます。

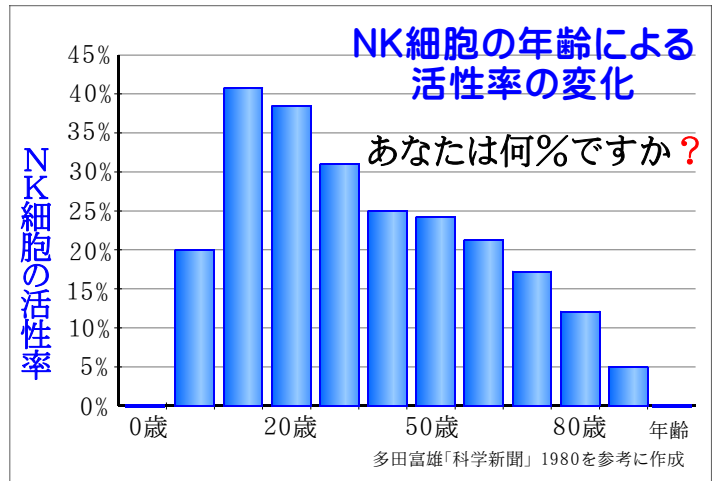


腸内細菌のバランスが**アレルギー**や**花粉症**のなりやすさと関係するといわれています。

ラクトフェリンを味方にする！

NK 細胞（ナチュラル・キラー細胞）は、文字どおり生まれつきの殺し屋で、全身をパトロールしながら、「**がん細胞**」や「**ウイルス感染細胞**」などを見つけ次第攻撃するリンパ球です。生まれながらに備わっているからだの防衛機構であるため、

「**自然免疫細胞**」と呼ばれています。寒くなるとインフルエンザ流行するので、重症化を防ぐには、「**NK 細胞**」が重要な役目をしています。実は、「**NK 細胞**」は加齢により“**数**”と“**活性率**”が変化します。生まれたときは数も少なく活性率も低いのですが、成長すると増加してきます。健康な 20~30 才では、「**NK 細胞**」の活性率の割合は約 **40%** ですが、50 才を過ぎると約 **20 %** 程度になり 80 才を過ぎると **10 %** 以下になり、その活性率が低下するために「**インフルエンザ**」などが重症化しやすく「**肺炎**」などに罹りやすいのです。そこで、高齢者は「**NK 細胞の活性化**」が重要なのです。



NK 細胞の活性



「**NK 細胞**」の活性（破壊能力）は、**60才**を過ぎると、急激に低下します。臨床実験によると、一般的にガン患者の場合、「**NK 細胞**」の活性化率は **15 % ~ 20 %** 位です。

高齢になると「**NK 細胞**」の“**活性**”が低いので、「**癌細胞**」が増加しやすいのです。

若くて健康な人でも、正常細胞が毎日約**数千個**ずつ**ガン化**していると言われています。高齢者に“**肺炎**”や“**ガン**”の発生率が高まるのは「**NK 細胞**」の活性化が低下する事が一つの原因です。更に、**年齢**だけでなく“**ストレス**”は免疫を低下させる大きな原因です。又、“**タンパク不足**”は免疫細胞の増殖を抑えてしまいます。ストレスが多いと「**NK 細胞**」の活性化が低下して癌になる確率も高まります。そこで「**NK 細胞**」の活性を高める努力が必要です。



「**NK 細胞**」の働きが悪ければ、風邪も治りにくし、「**癌**」にもなりやすい体質といえます。だからこそ、あらゆる手段で「**NK 細胞**」を活性化させる事が「**癌**」の予防になるのです。

「ラクトフェリン」が、NK 細胞を活性化

ヒトに於いて「**ラクトフェリン**」摂取による**NK 細胞活性の増加**が報告されています。「**ラクトフェリン**」と「**ビフィズス菌**」を一緒に摂取する事により、**NK 細胞活性がさらに増強**します。

「乳酸菌」が、NK 細胞を活性化

「**乳酸菌**」が絶えず腸内で「**NK 細胞**」のはたらきを活発にさせています。多少のウィルスが体内に侵入して来たくらいでは、あっという間に退治してしまい、私たちは発熱する必要もなくなります。



免疫に必要な栄養素

免疫細胞を活性化させるためには、「**タンパク質**」が必要不可欠です。タンパク質が豊富に含まれる食材には、魚、肉、卵、大豆、乳製品などがありますが、食事の量が減ってくる高齢者は不足します。そこで、サプリメントで吸収の良い「**プロテイン**」を摂取すれば効果的にタンパク質を取り入れられます。

しかし、タンパク質だけを摂れば良いというわけではなく、皮膚や粘膜の働きを整えるビタミン **A** や**亜鉛**、免疫機能の働きを助けるビタミン **B6**、ビタミン **C**、抗酸化作用のあるビタミン **E** やポリフェノール類、免疫細胞のエネルギー源となる脂質、「腸内環境」を整える食物繊維、乳酸菌、酪酸菌、ビフィズス菌、「**抗体**」を増やすグルタミンなど、バランス良く摂取しましょう。