

カゼ・インフルエンザとビタミンC

カゼ・インフルエンザとビタミンC

市川治療室 No.44/1994.02

カゼとインフルエンザは同じ疾患ではありません。
が、風邪もインフルエンザもその原因は「ウイルス」です。

カゼの原因はカゼ・ウイルスの感染です。
症状はクシャミ・悪寒・喉の異常感・鼻水・鼻づまりなどで、 気管支炎・中耳炎・髄膜炎・関節炎・腎臓病・心臓病などを招くこともあります。

インフルエンザの原因はインフルエンザ・ウイルスの感染です。
カゼに比べてきわめて接触伝播性(流行性)が強く、最悪の場合死亡することもあります。
一般に症状は悪寒・高熱・頭痛・疲労感・倦怠感・食欲減退・筋肉痛などです。

インフルエンザは紀元前400年頃にギリシャのクレタ島で大流行したと言う記事があるくらい歴史の古い疾患です。もっとも強烈なインフルエンザとしては1918年～1919年に大流行し、約2000万人の死者を出したスペインカゼと呼ばれているものが有名です。
当時、ほとんどの国で国民の80～90%がこのインフルエンザにかかりました。

カゼをひく人が多いこの季節は、テレビ・ラジオでカゼ薬のコマーシャルがあふれています。
現在市販されているカゼ薬の数はセキ・タン・鼻炎の薬を合わせると2000種類と言われています。

『カゼ博士』として有名な加地正朗先生（久留米大学名誉教授・呉共済病院長）は ウイルスと薬について次のように言われています。

「こんなに薬があってもカゼの主たる原因であるウイルスに効く薬はありません」

カゼに「カゼ薬」の投与を指示する医師は日本・欧米を問わず少なくありません。
投与される薬は「抗生物質」のケースが多いようです。
加地先生（前出）はカゼ薬＝抗生物質について次のように言われています。

「抗生物質の投与によって、症状の改善や経過の短縮がみられるわけではありません。
また、投与したところで細菌による二次感染、つまり中耳炎や肺炎などにかかる 確率も投与しなかった場合と変わらなかったと報告されています」

「化学療法(薬)は風邪に無効であることは周知の事実でも 医師によっては本音と建前が違うこともあるようです」

ウイルスに有効な薬はない（カゼ・インフルエンザに有効な薬はない）のですが、 私達の身体にはウイルスに対抗する身体の防衛機能としてインターフェロン・白血球などがあります。
加地先生はインターフェロン・白血球とインフルエンザについて次のように言われています。

「しかし症状が最も激しいインフルエンザですら、薬を飲まなくても白血球や体内のインターフェロンの働きなどで3～4日で熱が下がり、様々な症状も一週間程度で治ってしまいます」

これは、私達の身体の防衛機能（免疫力＝自然治癒力）がウイルスを撃退してカゼを治すということです。

アメリカの例ですが、カゼ・インフルエンザが流行していても個人のウイルス感染に対する抵抗力（免疫力）が高い層（人口の6～10%）はカゼ・インフルエンザにはかからないということです。

この事実からカゼ・インフルエンザにかからない様にするためには身体の抵抗力を高めること、具体的には、白血球の働きを高めることと、インターフェロンがスムーズに生産されることが大切です。

ビタミンCはウイルスに感染した細胞を攻撃する白血球を賦活します。

スムーズなインターフェロン生産の条件は、その材料（ビタミンCとタンパク質）が十分あることと、適度な温度です（低温ではスムーズな生産ができません）

このインターフェロンはすべてのウイルス（エイズウイルスでも肝炎ウイルスでも）を不活性化してくれます。

ストレスはタンパク質・ビタミンCを消耗するため身体の抵抗力は落ちます。

カゼをひいたと感じたら1～2gのビタミンCを一時間毎に数回摂取するとだいたい治ります。
