

インフルエンザは極めて接触伝播性（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年ごろにクレタ島（ギリシャ）で大流行したという記事があるくらい歴史の古い疾患です。最も強烈なインフルエンザとしては1918年～1919年に大流行し、焼く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。

インフルエンザの原因はインフルエンザ・ウイルスでその大きさは10.000分の1mmといわれます。

インフルエンザ・ウイルスは喉・鼻などの粘膜細胞から侵入し、侵入（感染）された細胞は約20分で破壊されると同時に200～300の新しいインフルエンザ・ウイルスが流出し他の細胞に感染します。

そして20分後とに数千・数百万のウイルスを作り出していくので12時間後には1個のウイルスから10の73乗個のウイルスが新生されていくこととなります

『カゼ博士』として有名な加地正郎氏（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」

「抗生物質の投与によって、症状の改善や経過の短縮が見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つたと報告されています」

抗生物質は最近に対しての化学物質（薬）ですがウイルスに有効な化学物質は現在のところ未だ発見されていません。

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）が高いそう（人口の6～10%）はカゼ・インフルエンザにかからないといわれています。

身体にはウイルスに対抗する抵抗力（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。

インターフェロンは全てのウイルス（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。

ですから、インフルエンザ対策の一つとして白血球の働きを高めることやインターフェロンがスムーズに生産されることが有効です

インターフェロンはウイルスに感染された細胞が発生するもので ウイルスの実感染の細胞表面でウイルスの侵入を防ぐ（ウイルスの増殖を防ぐ）働きがあります。

また、インターフェロンは白血球(特にナチュラル・キラー細胞)の働きを賦活します。
ナチュラル・キラー細胞は体内の異物（この場合ウイルス感染された細胞）を攻撃します。

体内でインターフェロンがスムーズに生産される条件=インフルエンザ対策として 日常生活で以下のことをお勧めします

1. 材料の補給

インターフェロン生産にはタンパク質・糖質・ビタミンCが必要

2. 温度を保つ

インターフェロンは低音ではスムーズな生産が出来ない

喉や花野粘膜が冷えているとインターフェロン生産に不利（喉の後ろ・背骨部分を温める）

ストレスはタンパク質・ビタミンCを消耗し、喫煙やアルコールは血中のビタミンC分解を早めます。

意識してタンパク質とビタミンCを摂取して自然治癒力を高めましょう。

1 g = 1,000 mgのビタミンCを食物で得るにはレモン・ミカンなら2 kg、イチゴなら1 kgの摂取が必要です。

錠剤などで補給する方が現実的です

「体質が変だ」と感じたら

保温とタンパク質の摂取、一時間毎に1 gのビタミンCを数回摂取されることを試してみてください。

今月の情報に関連するものとしてNo. 4 4 (1994.02)とNo. 5 5 (1995.02)があります。
