

# 2004年のまとめ

---

## 2004年のまとめ

市川治療室 No.161/2004.12

今年紹介した情報

- 1月 … 『遺伝子の時代』
- 2月 … 『細胞・DNA』
- 3月 … 『ATG=スタート UAG=ストップ』
- 4月 … 『遺伝子修復』
- 5月 … 『造血遺伝子』
- 6月 … 『遺伝子と栄養』
- 7月 … 『遺伝子と酸化』
- 8月 … 『細胞レベルの夏バテ予防』
- 9月 … 『ストレスと遺伝子』
- 10月 … 『活性酸素と過酸化脂質』
- 11月 … 『活性酸素』

---

## 風邪を引いたかな！と感じたら

1. タンパク質を多めに摂取する（卵一日に2～3個・プロテイン20～30g）
2. 30分毎にビタミンC 1～2gを数回飲用する。
3. 始めの一回だけはアスピリンを一錠飲用する  
（子供はアスピリンの飲用を避ける）
4. のどの後ろの部分（首）を暖める

## その理由は

1. ウイルス干渉因子=インターフェロンは糖分とタンパク質からできている
2. ビタミンCは糖分とタンパク質をつないでインターフェロンを作る材料
3. アスピリンは炎症を早めに抑えるため
4. 保温は糖タンパク=インターフェロンを生産しやすくするため

風邪・インフルエンザの原因の80%はウイルスです。

ウイルスを干渉するインターフェロンは身体で必要に応じて生産されるものです。

風邪をひいたかな！と感じたらインターフェロンが生産されやすい条件を整えましょう。  
ワクチン接種と48時間以内の（早めの）ドクター受診もお忘れなく。

---

来年も健康管理・回復に役に立つ科学的な情報をお伝えしたいと考えています。  
よいお年を！

---