



新年あけましておめでとうございます。コロナ災害の下での新年ではなかなか喜べない、祝えないということもありますが。

最近、夫婦で昔を振り返ることが多くあります。妻には苦労ばかりを掛けたので、一昨年のがん手術は私にも堪えました。妻は、このビルの借金を返すまでは死ねない、と言っていました。残額も少なくなってきました。今は、私の人生はこれからだ、と元気になっております。

毎年毎年多くの事件があり、問題が起こり、こつこつと対処してきました。問題を漠然と捉えようとパニックになります。新型コロナウイルスについても、詳細に調べ、またワクチンについてもきちんと検討してきました。対策も万全を期して取り組んでおります。

子ども達や病人、そして高齢者に恐怖心を植えこむと心身に異常をもたらします。「気を付けなさい！」と感染の恐怖を叫ぶよりも、十分な感染対策をしたうえで、感染しても重症化しないように努力を重ねることが大事です。このニュースは、そのような意図で作られております。分子整合栄養医学での治療は、健康という副産物をもたらします。身体を機械のように捉えて病気や症状が出ると薬剤だけで治そうとすると、そのストレスは自律神経の異常だけでなく、多様な病気となって現れてきます。

コロナ対策を調べて現代文明への警告のような気がしてきました。繁栄を求めて身体を酷使し、自然を搾取し、弱者をないがしろにしても、長期的にはその埋め合わせとしての代償は大きなものになります。更には、遺伝子ワクチンの開発適用となりました。経済的社会的には、ワクチンを接種して、活発な働きを取り戻そうとしたのでしょうか、遺伝子操作での身体への害は、回復不能なものになる恐れがあります。

金銭を費やして問題解決を図るのではなく、社会の在り方、仕事の在り方、家庭の在り方、人生の在り方を再検討して、実りある生活を志す時代が来ているように思います。当院では、遺伝子ワクチンの接種はいたしません。不活化ワクチンができれば採用したいと思えます。アレルギー対応食品は、本当に喜ばれています。皆さんの幸せに少しでも貢献出来たらと願っています。

事務長 柏崎久雄

感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患の方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いに協力ください。

★ 入口

正面入口横の中央通路のインターホンを押して下さい。

★ 待合室・診察室

2階の、第二待合室です。

★ 会計

疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

ヨーゼフのキャンペーン

A10000R、ミセルA、ビルベリーα

1月8日(金)まで

ペプタ100、アミノコンプリート、

C1000

2月8日(月)まで

聖書を読む会 1/19(火)13時40分

- * 新型コロナウイルスの感染が警戒されています。院内に入る前にマスクを付け、入り口に置いてあるアルコール消毒薬で手を十分に殺菌してください。トイレは、場所毎に指定の所をご利用ください。
- * 発熱外来が始まりました。発熱のある方、受診前日まで発熱のあった方、熱が無くても味覚嗅覚に異常のある方は、発熱外来の指定時間(平日14時~16時)にホームページからのネット予約、ウェブ問診をお済ませの上、予約時間にご来院ください。発熱外来は裏のインタホンを押して裏口から2階の第二待合室に入ってください。
- * 1月26日(火)は院長が院外健診の為、午後の診察は15時からになります。
- * 予約診療を来院による普通診療と並行して受け付けています。ウェブ問診も始まっています。受診時に記入する問診票を事前入力できます。オンライン診療も行っております。ホームページ左のタブより申し込んでください。電話再診もご利用ください。
- * 病児保育は、他院で受診しても、当院長の診察を必須条件として利用を再開しています。
- * ㈱ヨーゼフの自然・アレルギー対応食品販売が好評です。ネット販売も行っています。サイトをご覧ください。オンラインショップで注文したものを店頭受取できるようになりました。オンライン新規登録で300円クーポンも使えます。

< 免疫系について >

新型コロナウイルスの治療について、有効な薬の開発は進まず、やはり免疫力に依存することとなり、身体の抗体を作り出すためのワクチンが必須なものとなってきました。しかし、12月号にお知らせしたように、遺伝子ワクチンには危険性があります。また、**身体が本来備えている免疫系に対して、薬剤などで外部から干渉することは本来の機能を損なう可能性もあります。**遺伝子操作は、植物に対して元に戻らない変化を及ぼすので、環境の変化だけでなく、人間の健康にも多くの支障を及ぼしています。新型コロナウイルスは変異が激しいようですから、**変異したら、それに対応するワクチンを製造しなければなりません。**そのようにして、ウイルスに対する抗体を生成する機能が衰えて免疫不全となっていくのではないのでしょうか。そこで、今月は免疫系について説明をいたします。

1. 免疫系とは

免疫系とは、細菌やウイルスと戦って、身体を病気から守る仕組みのことです。つまり、細菌やウイルスよりも身体の免疫系が強ければ発病せず、弱ければ発病するのです。

● 防衛力

① マスクや消毒

敵を中に入れないことが基本です。マスクはオシャレではなく感染防止のためのものです。効果のある不織布のものを用いましょう。手指の入念なアルコール消毒や、石鹼消毒が必要です。

② 皮膚、粘膜、唾液、涙、線毛などの物理的・化学的バリア

病原菌やウイルスが体内に入らないようにし、入ったものは排出しようとし、また粘膜ごと剥がれて排出します。皮膚粘膜の弱い人は注意して、保護し、強くする。腸壁も粘膜です。

③ 安易に敵のいる外に出ない。

感染の危険性のある場所に近づかない。多人数と飲食を共にしない。飲み食いの時が最も敵に攻撃されやすいのです。

● 戦闘力 2以下に「白血球による免疫」として説明します。

● 補給力

武器弾薬や食料の補給がなければ、戦いを続けることができません。治療や修理も続けなければなりません。休息も必要であり、回復には時間もかかります。

① 栄養素

a. タンパク質

12月号でお伝えしたように**免疫細胞を作り出すために重度の感染では2倍のタンパク質摂取が必要**になってきます。免疫力や炎症の治癒に必要なタンパク質が不足すると身体の中で緊急性の少ない部位のタンパク質を分解して必要量を補おうとします。手術の後に手足の筋肉が無くなって動けなくなるのは、動かさなかったから筋肉が無くなったのではなく、筋肉を分解してタンパク質不足を補うからです。タンパク質は消化吸収が難しいので、体調の悪い人や高齢者は消化酵素と共に良質で低分子のプロテインが必要です。体重kgあたり成人で1g、高齢者や病人は2gくらい必要です。

b. ビタミンC

ビタミンCの抗酸化作用は知られていますが、他にも**インターフェロン産出（病原体の侵入に対応）や白血球の活性化作用もあり、抗体の産生に大きく影響して免疫力を高めます。**身体の動きが激しい時や、免疫力の必要性が大きい時には、栄養素の必要量は当然増えますが、その分を補充、蓄積していないと身体はホメオスターシス（生体恒常性）を保てなくなり、病気になるのです。炎症時や病気の時には、必要量は急増します。

c. 亜鉛

細胞の合成や酵素などにも亜鉛は必須で、だからこそ**傷の修復や炎症があるときには亜鉛が使われます。**味蕾には多くの亜鉛が含まれているので亜鉛不足は味覚異常となります。発汗、アルコール摂取、カフェイン、糖尿病などで亜鉛が体外に排泄されてしまいます。

d. 栄養素一般

栄養素は板で出来た桶のようなものです。どれか一枚の板が低いと、その基準までしか水は入りません。一つの栄養素が足りないだけで、免疫系を構成する上記の仕組みは機能できなくなり

ます。そういう面で、免疫不全の大きな原因の一つは栄養不足なのです。基本的には、ビタミンA、ビタミンB群を、鉄、グルタミンなどが大事です。それぞれの栄養素不足には兆候があります。医師や管理栄養士にご相談ください。

② 消化力、吸収力

胃や腸はストレスの影響を受け易くデリケートです。腸は身体の免疫系の6割を占め、抗体の多くは腸管で作られています。ところが腸内環境が悪く、便秘気味の方は、十分な免疫力を維持できません。加齢により、消化酵素が減少したり、タンパク質の再生率が減少したりするので、栄養補給も良質なものを少量頻回に摂るなどの工夫をして十分な摂取が必要です。

③ 休息、睡眠、体温保持

休息や睡眠も免疫力には大事な要素であり、身体を温めると免疫力を高めます。休息の少ない人、身体に気を付けない人のストレス対処には多くの栄養素が消費されますが、それは自律したものであり、意思の強い人や頑固な人は一見丈夫そうに見えても却って消耗が激しくなります。体力がある人が、免疫力が強いというわけではありません。

2. 白血球による免疫

白血球は好中球・好酸球・好塩基球・リンパ球・単球の5種類の血液成分の総称です。新生児・乳幼児は多く、また疾患によって上下します。感染症、自己免疫疾患、代謝障害、薬物中毒、白血病、骨髄増殖性疾患、ステロイド剤、ストレス、喫煙、妊娠では、白血球が多くなり、再生不良性貧血、抗ガン剤・放射線治療の副作用、薬剤アレルギー、ガンの骨髄転移、骨髄異形成症候群、悪性貧血、脾機能亢進、腸チフス、ウイルス感染症、骨髄線維症、粘液水腫、AIDS、無顆粒球症などでは少なくなります。ウイルス感染症で減少するのは、消費が激しく補給と産生が間に合わないからと思われます。免疫不全の原因の一つに栄養不足が挙げられています。

顆粒球	好塩基球	ヒスタミンを含み、炎症に関与
	好酸球	寄生虫と戦う、アレルギーで増える
	好中球	一番数が多く、食作用で戦う
単球（マクロファージ）		食作用で戦い、T細胞に報告する
リンパ球	T細胞	胸腺で分化し、細胞性免疫を担う
	B細胞	抗体を作って液性免疫を担う
	MK細胞	ウイルスに感染した細胞やガン細胞を退治

● 免疫の仕組み

- ① マクロファージが抗原を食べて消化し、断片をヘルパーT細胞に差し出す
- ② 抗原の侵入を知ったヘルパーT細胞は、数種の情報伝達物質（サイトカイン）で命令を出す
- ③ キラーT細胞は、ウイルスに感染した細胞を始末する
- ④ ヘルパーT細胞の命令で活性化したB細胞は、分裂して形質細胞に分化し、抗体を生み出す
- ⑤ B細胞の一部は情報を記憶し、次の攻撃には素早く抗体を作る
- ⑥ 抗体は抗原の働きを抑え（中和）、マクロファージに貪食されやすくし、補体を活性化して有害な細胞を破壊する

抗体を作ることによる免疫システムは、血液中で働くので液性免疫と呼ばれます。細菌やウイルスなど身体に害を与える異物（抗原）に対して、専用の武器（抗体）を用意して戦う仕組みです。悪いものはなんでもやっつけるという細胞性免疫とは違い、戦う相手を見定め、その敵だけをやっつけようとします。この働きを担うのがT細胞とB細胞です。ヘルパーT細胞が抗原の情報を基にTh1細胞とTh2細胞に分化して、Th1細胞は細胞性免疫を活性化させて細菌やウイルスに対応し、Th2細胞は液性免疫を活性化させて抗体を作りだします。

3. 免疫不全について

免疫系は細菌、ウイルス、真菌などの外敵の侵入や、がん細胞などの異常細胞による攻撃から体を守っていますが、この免疫系の防御能力が損なわれたものを免疫不全疾患といいます。免疫不全であると、正常であればかからないような細菌、ウイルス、真菌による感染症や、リンパ腫

などのがんを発症します。免疫不全疾患の患者の最大25%には、免疫性血小板減少症などの自己免疫疾患もみられます。また、自己免疫疾患では、免疫系が自分の組織を攻撃してしまいます。免疫不全による症状が現れる前に自己免疫疾患を発症することもあります。後天的免疫不全疾患は通常、薬の使用やがんなどの長期間に及ぶ重篤な病気が原因で発症しますが、遺伝性の場合もあります。

長期間にわたる重篤な病気は、殆どのものが免疫不全疾患の原因になります。例えば糖尿病で血糖値が高くなると、白血球がうまく機能しないため免疫不全疾患が起こる可能性があります。多くの種類のがんが、免疫不全疾患の原因になることもあります。例えば、骨髄に影響を及ぼすがん（白血病やリンパ腫など）が、免疫系の一部である正常な白血球（B細胞とT細胞）をつくる骨髄の機能を妨げることもあります。

免疫疾患を簡単に述べてしまいましたが、実は重大な病気であり、先天的な原発性免疫不全症候群は1万人に一人くらいで発生し、治療が難しい難病に指定されています。上記のような免疫系が不全なので、風邪に罹ってもなかなか治らず、手洗いやうがい常時必要であり、生肉・生魚などの摂取も避けなければなりません。要するに、細菌感染には非常に弱く、ましてやウイルス感染などは極端に避けなければなりません。

4. ワクチンについて

① 生ワクチン

生きたウイルスや細菌の病原性（毒性）を、症状が出ないように極力抑えて、免疫が作れるぎりぎりまで弱めた製剤。（ロタウイルス感染症、結核、麻しん、風しん、おたふくかぜ、水痘）

② 不活化ワクチン

ウイルスや細菌の病原性（毒性）を完全に無くして、免疫を作るのに必要な成分だけを製剤にしたもの。（B型肝炎・ヒブ感染症・小児の肺炎球菌感染症・百日せき・ポリオ・日本脳炎・インフルエンザ・A型肝炎・髄膜炎菌感染症、狂犬病 など）

③ トキソイド

細菌の出す毒素の毒性をなくし、免疫を作る働きだけにしたもの。（ジフテリア、破傷風）

④ 新型コロナワクチン

これまでのワクチンは、抗原となるタンパク質やウイルス粒子を接種したのですが、現在海外で開発されたものは、遺伝子操作によって作られたウイルスを接種してウイルス感染と類似した作用を引き起こして免疫を作り出すもので、大量生産が可能です。ファイザー社やモデルナ社のものは [mRNAワクチン](#) であり目的とする抗原を体内で人工的に作らせるものです。mRNAは不安定ですから超低温の管理が必要ですが、ヒトの遺伝子には入り込みづらいと言われていました。[DNAワクチン](#) も開発されていますが、DNAそのものなので、ヒトの遺伝子に影響を及ぼす恐れがあります。

アストラゼネカ社は [ウイルスベクターワクチン](#)（Vectorとは病原体の媒介動物のこと）であり、動物のアデノウイルスにコロナウイルスの遺伝子を組み込み、自然感染と同じようにするというものですが、アデノウイルスへの免疫が出来てしまうので1度しか用いられません。

[組み換えタンパクワクチン](#) は抗原となるタンパク質を遺伝子組み換え技術によって作り出し、動物の細胞などを介して製造します。ノババックス社、サノフィ社、塩野義製薬、などが別々に開発しています。

従来型の [不活化ワクチン](#) を開発しているのは、東大医科研と感染研などが協力しているKMバイオロジカルです。2021年1月から臨床試験開始の予定ということで、これだけが期待できそうです。

＜ 診 療 時 間 ＞

月曜～金曜（午前8時30分～11時30分、午後2時～5時10分）

土曜（午前8時30分～11時30分、午後2時～4時半）

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関
- ・生活保護指定機関
- ・介護保険取扱機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・自立支援医療機関
- ・身体障害者認定医
- ・各種健康診断
- ・小中台小学校校医
- ・栄養医学(分子整合医学)



（携帯サイトへ）