

ZOOM-UP

〈第 79 回〉 新型コロナウイルスと未病

## 無症状でも人に感染させる新型コロナは「悪玉未病」 令和養生訓はマスク、手洗い、外出の自粛、免疫力アップ

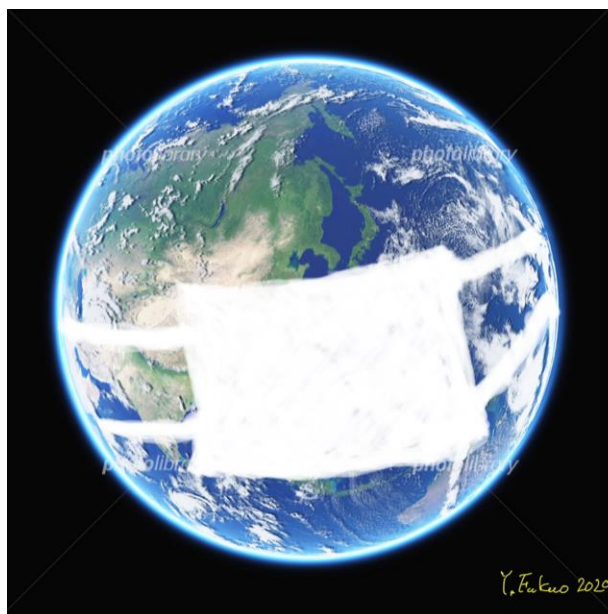
新型コロナウイルスが世界各地で猛威を振るっている。国内では、政府の専門家会議が「一定程度抑えられているものの、一部地域で感染拡大が継続しており、大規模流行につながりかねない」（3月19日）として、これまでの政府方針を継続するよう訴えた。新型コロナウイルスは、人々の健康・生命を脅かすとともに、経済活動においても大きな打撃となっている。一日も早いワクチン開発、治療薬の開発が待たれるところだが、当面は自己防衛策と、医療崩壊を食い止める診療体制の構築が求められている。

### ◆新型コロナは、悪玉未病期を有するウイルス性肺炎

「新型コロナウイルスが厄介なのは、SARS ウイルスなどとは違い、自覚症状がなく知らないうちに人に感染することだ。これは自覚症状が無くても検査で異常が診られる未病の範疇に該当する。しかし、未病の時期に他人に感染をさせるので、悪玉未病と言わざるを得ない」一。

こう指摘するのは日本未病学会（前日本未病システム学会）前理事長で、日本未病総合研究所の福生裕代表理事。これまでの未病は、自分だけが病気になる「穏やかな未病」だったが、新型コロナの登場で“未病期連動型呼吸器感染症（悪性タイプ）”という新たなカテゴリーが加わったことになる。

福生氏は、感染予防のためには、「十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、さらに免疫力を高めておくことが大切」とした上で、自分でどこでもタダで出来る胸腺ノック法を推薦している。これは胸腺を刺激してNK細胞を活性化させる「ノック式胸腺刺激法」と言われるもので、やり方は両腕を胸の高さに



上げた状態で両肩をそらし、胸骨部を3回ノックすることを1セットとして朝晩10セットずつ行う。群馬パース大学や済生会宇都宮病院などの研究グループが、16名の被験者に3か月間実践してもらったところ、細胞傷害活性の高い活性化NK細胞の割合が顕著に増加することがわかった。福生氏は、「いつでもどこでもでき、お金もかからない。有効な治療法がない現段階での予防策となる」として、学会関係者や未病総研の会員に実践を呼び掛けている。

### ◆重症化予防で「高用量ビタミン C 摂取」を推奨

「新型肺炎を治すわけではないが、ビタミン C は感染の重症度を下げる可能性がある」一。

栄養療法を研究する国際オーソモレキュラー医学会の柳澤厚生会長は、3月3日に都内で会見を開き、新型肺炎予防に対する国際オーソモレキュラー医学会としての見解を述べ

た。

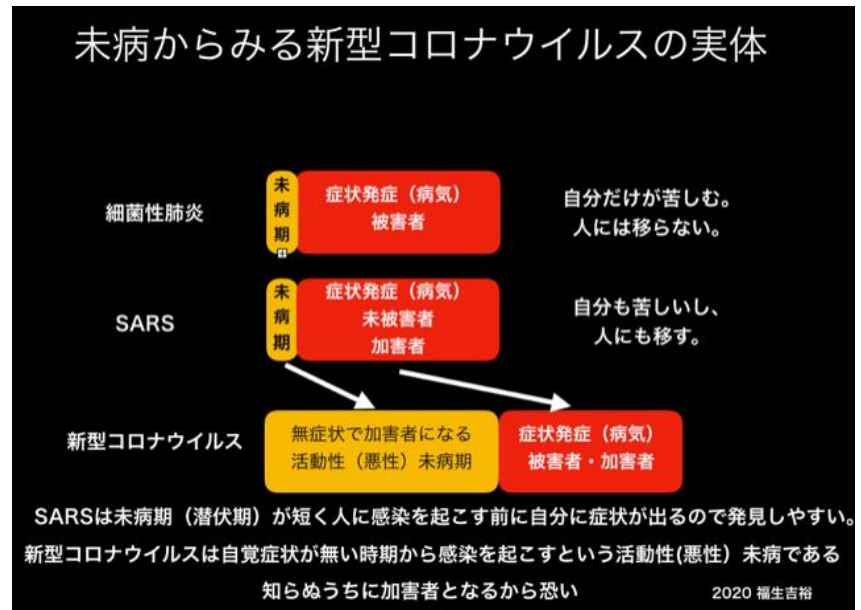
それによれば、新型肺炎の流行を遅らせ、感染を防ぐにはグラム単位の高用量ビタミン C を摂取することが重要として「1日当たり 3,000 mg のビタミン C 摂取」を推奨した。さらに、ビタミン D、マグネシウム、亜鉛、セレンを同時に摂取することで、ウイルスに対する免疫機能を強化することができるという。

ウイルス性疾患に対するビタミン C の予防効果については、1940 年代後半に報告されたポリオウイルスに対する高濃度ビタミン C 療法の成功例がベースにある。中国武漢では、その情報をもとに武漢大学附属中南病院が 2 月 11 日から、新型肺炎患者に従来の治療にビタミン C 点滴を加えた臨床試験を始めた。柳澤会長は、「治療ではなく、今後起こりうるウイルス感染の予防や症状緩和のために、栄養療法を推奨する」と話す。

#### ◆外出自粛で懸念されるフレイル進行

政府の自粛要請で、外出を控える高齢者が増えれば、身体活動の低下や人との会話の機会が減ってフレイルが進むことが懸念される。このため日本老年医学会では、「動かないこと（生活不活発）」への注意を呼び掛けるポスターを作成し、フレイルが進むことに警鐘を鳴らす。ポスターには、足踏み運動やラジオ体操、スクワットなど、家の中でできる運動を紹介。また、バランスの良い食事、電話などを利用した友人との交流など、高齢者が気をつけたいポイントを解説している。老年医学会では、「動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動でフレイルは予防できる」としている。

国立健康・栄養研究所も、自粛で国民の身体活動が減少すれば子どもの体力低下や高齢者のフレイルが進む恐れがあるとして、自宅での軽い運動や家事への積極的な参加、人混



みを避けた屋外での散歩などを推奨するリーフレットをつくり、注意を呼び掛けている。

家に閉じこもるリスクは高齢者ばかりではない。企業の間では、混雑した車中での感染を避けるため、テレワーク（在宅勤務）にシフトする動きが広まっているが、運動量が激減することでメタボ状態になる社員が増える可能性もある。コロナ問題が長期化すればするほど、そのリスクは高まるので、フレイル予防に加えてメタボ予防でも自助努力が求められる。

#### ◆遠隔健康管理体制を強化する必要がある

一方、医療機関では、無症状や軽症者の増加に備えた防衛策も大きな課題だ。特に接触感染の危険に晒される外来では万全の対策が求められる。

その一つとして厚労省は、感染拡大防止の特例措置として、オンライン診療の要件緩和を打ち出したが、対面診療・対面服薬指導を前提とすることに変わりはない。これに対し経団連は、ICT を利活用すれば対面と同程度のコミュニケーションが可能になるとして、オンライン診療・服薬指導における対面原則の撤廃を求めている。オンライン診療の規制を大胆に緩和すれば、病院内や薬局内での感染拡大を防止できると見ている。

感染症対策でオンライン診療を行う際は、

バイタルデータを送信するウェアラブルデバイスの活用も欠かない。特に、症状がない人の発熱状態を調べるには有効なツールとなる。これまで端末機で体温を測り、そのデータを医療機関に送る場合、腕に装着するスマートウォッチだと体躯の中心から離れた手首で測ることになり、正確な体温が測れないという難点があった。しかし、近年は高感度センサーとアルゴリズムを組み合わせることで、皮膚表面から深部温度を測定できる小型センサーが開発され、ウェアラブルデバイスへの搭載も可能となった。また、スマートフォンと連動するウェアラブル温度計も市販されるなど、感染症対策に利用できるデバイスが相次ぎ登場している。

未病総研の福生氏は、第 20 回日本未病システム学会学術総会（2013 年）において、「未病八策」というテーマで、未病ケアの具体策、未病の見える化を提案したが、その一つに「ICT、ウェアラブル機器による遠隔健康管理」を挙げていた。IoT 技術の発展に伴い、モニタリングやデータ管理システムの構築が進んでいることから、感染症対策においても遠隔健康管理を強化していく必要があるだろう。

（2020 年 4 月 6 日 編集部）