



PRIME LIFE

Prime Lifeとは

プライムライフ

最高の人生、一度限りの大切な人生。このかけがえのない人生を最大限に生きたいという思いは、誰もが持っている共通の願望ではないでしょうか

心身ともに、健康なコンディションを長年にわたって維持してゆくことは、容易なことではありません。しかし、専門家のアドバイスのもとに、ちょっとした考え方の工夫や、健康法を取り入れることで、元気に長生きをすることは十分に可能だと思います。

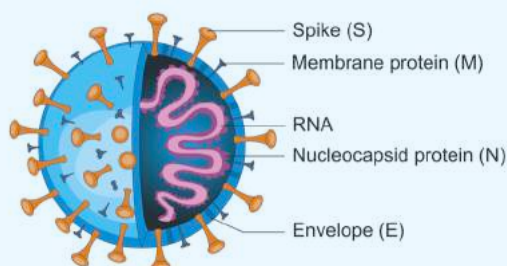
満尾クリニックは、よりよい人生を過ごすために必要不可欠である、日々の健康管理のお手伝いをさせて頂きたいと考えております。



ビタミンDの情報サイトを
作りました。ぜひご覧ください。

vitd.info

パンデミックを乗り切るために



100年に一度のパンデミックとなりつつある、新型コロナウイルス感染症です。（上図は新型コロナウイルスの構造）

過去半世紀を振り返っても、SARS, MERS, エボラ、ジカ熱などウイルスによる感染症のリスクは、歴史上、度々訪れています。

しかし今回の新型コロナウイルスは、その感染力という点でまさにパンデミックを引き起こすためには、最も適したウイルスであるようです。

1918年に広がったスペイン風邪では、全世界の人口の1/4に感染が広がり、死者数は確認できただけでも数千万人を超えたと言われています。

患者数や死者数という数字の上では、COVID-19感染は、スペイン風邪ほどの悲惨さはありませんが、外出自粛やロックダウンという社会行動を規制する動きによって経済が崩壊しつつあり、この点では100年前のパンデミックがもたらした

社会現象と類似しているところがあります。

そもそもウイルスとはいはどのような存在なのでしょうか。ウイルスの構造は、簡単にいうと図のように遺伝子の切れ端にタンパク質の殻がついている単純なものです。これが、生物の一種と言えるのでしょうか。

生命の定義は、栄養など環境が整えば自己増殖できるというものです。細菌類はこの定義に当てはまりますので、生命と呼ぶにふさわしい存在です。

しかしウイルスはこの定義に当てはまりません。ウイルスだけでは自己増殖することができないからです。ウイルスは、細菌や人の細胞など他の生命体に侵入し、他の生命体の細胞が増える際に便乗してウイルス自体を増やしてもらうという、実に不思議な働きをする存在です。

これ故、ウイルスは、物質と生命体の中間体と考えられています。→p.2

パンデミックを乗り切るために

それでは、COVID-19の終息はどのようにしてやってくるのでしょうか。

終息のためには次の3つしかないと考えられています。

(1) 集団感染

ある集団の一定の割合が原因菌やウィルスに感染すると、感染症はそれ以上広がらないことが知られています。過去の大規模感染のほとんどがこの現象によって終息を迎えています。

(2) ワクチンの開発

ワクチンとは弱毒化した病原体を摂取することによって、免疫機能を賦活化し、病原体による感染症の発症を抑えるものです。これまで人類は、麻疹（ハシカ）、天然痘、結核などをこのワクチン接種によって抑制することに成功しています。しかし、全く新しい病原体に対する安全なワクチンを作ることは至難の技であり、エボラ出血熱に対するワクチンは10年以上経過した現在もまだ完成には至っていません。仮にワクチンができたとしても、ワクチンによる副作用の問題は無視できません。現在の医学の技術では、完全に無菌状態のワクチンを製造することができていないためです。中でもマイコプラズマの混入は大きな課題であり、ワクチン接種後に起きる副作用の原因として無視できない存在です。

(3) 治療薬の開発

感染を起こしても治療薬によって症状の軽減や、死亡を防げるのであれば病原体はさほど怖い

存在ではなくなります。インフルエンザの症状を緩和できる抗ウィルス剤はすでに開発されており、実際に臨床で使われています。（タミフル、リレンザ、ゾフルーザなど）しかしこれらの薬剤には副作用がありますので安易な使用には警鐘が鳴らされています。新薬であるゾフルーザは、わずか一回の投与でインフルエンザが治るという宣伝文句でメディアで話題になりましたが、小児科学会の警告通りに耐性ウィルスが多く発生してしまい、大きな問題となっています。治療薬は開発が難しいだけでなく、使い方によっては耐性ウィルスを作り出してしまい、問題をより複雑にしてしまう可能性を秘めています。

ここまでお読みいただき、皆様はどの選択肢に1番の可能性があるとお考えになるのでしょうか。いうまでもなく、終息のためには、集団感染が最も現実的な方法と考えられます。

それでは、ロックダウンなどせず経済を回した方が余程良い方法のように思えます。しかし今回の新型コロナウイルスの感染性の強さと、一部の人では症状が急激に憎悪し死亡に至ることが、ロックダウンをせざるを得ない大きな原因です。

感染者の増加スピードが急速に起きることをオーバーシュートと呼びますが、この状態では、病院の機能が重症患者を裁くことができずに、助かる命も助けることができないという悲惨な状況になってしまいます。

その状況を避けるために、現在行われている外出自粛や他の人との接触を8割低下させるという疫学的な手段が必須になっています。

今後の動向

集団感染は70~80日で自然に終息するという学説もあります。中国からの情報が正しければ、一番初めに感染者が出た中国ではすでにピークを過ぎており、ロックダウンも徐々に解除されつつあるようです。

この説が正しければ、2月中旬ごろから感染者の報告が始まった日本では4月中旬ごろをピークに5月の連休明けごろには終息への道のりが見えてくるはずです。

しかしこれはあくまでも、第一波の終息であり、今秋からは次の波がやってくる事になると推測できます。それはコロナウィルスが、インフルエンザウィルスと同じ仲間のRNAウィルスと呼ばれる種類のものであり、RNAウィルスは遺伝子の突然変異を起こしやすい事で知られているからです。

このため、COVID-19が完全に終息するためには、少なくとも2年はかかると考えておいたほうがよさそうです。

備えあれば憂いなし！

COVID-19に備えるためには、このレターをお読みの皆様はすでに対応されておられると思いますが、我々自身の免疫力を最大限に高めておくしかないとはいえます。

免疫力を上げるための食生活



納豆（味噌、大豆）

大豆にはタンパク質や脂質が豊富に含まれます。ただし消化吸収され難い食品でもあります。できれば納豆や味噌のような発酵させた大豆食品がお勧めです。中でも納豆は欧米で Super Food と呼ばれるように、栄養成分の宝庫です。マグネシウムやビタミンKは免疫力を上げるためには、なくてはならない重要な栄養素です。これらを多く含む納豆を積極的に食べましょう。



海藻類

わかめ、もずく、アオサ、昆布、海苔、など美味しい海藻に恵まれた食生活ができるのは、日本人の特権です。海藻の成分を栄養素として消化吸収するためには、特殊な腸内細菌が必要ですが、日本人の腸内にはこれらの細菌が多く存在しているようです。海藻類は食べ過ぎると、ヨウ素の摂取過多となり、甲状腺機能低下症などの原因となりますので、ご注意ください。



青魚

青魚に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）には炎症を抑制する働きがあることが知られています。喘息や関節炎など、慢性炎症性疾患の予防には欠かすことのできない栄養素です。EPAは酸化されやすい成分ですので、生食が理想ですが、缶詰や加工食品にも十分含まれていますので、その効果を期待できます。青魚が苦手な方は、サプリメントで補充してください。



緑茶

緑茶に含まれるカテキンと呼ばれる成分には、何種類かありますが、このうちのエピガロカテキンガレート(EGCG)にコロナウィルスの増殖を抑制する働きがあることが報告されています。緑茶の緑は、クロロフィルによるものであり、マグネシウムを含みます。抗不安作用のあるテアニンも含まれますので、新茶の美味しいこの季節、ぜひとも緑茶を多く飲用したいものです。



アチーブメント社から左の書籍が発売されました。(2019-12)

「健康は食事という投資から生まれる」という考え方をお伝えしております。

アクティブシニア、働き盛りの男女の方を対象に、健康を維持するための食栄養の情報をまとめました。

具体的な料理のレシピも載せています。日常生活で、ご活用頂ければ幸いです。



ビタミンDで新型コロナウイルス予防対策を！

食品から十分に摂取できない栄養素の代表が、ビタミンDです。海外の文献でも、こうウィルス対策としてビタミンDの摂取が推奨されています。是非こちらのサイトをご覧ください。 **vitd.info**

ホルモンバランスの回復に [DHEA 25mg]

DHEA(デヒドロエピアンドロステロン)は男性、女性ホルモンの原料になる大切な栄養素です。ホルモンは加齢やストレスにより体内での産生量が減少します。自然界では自然薯に含まれる栄養素であり、漢方の処方でも知られています。90カプセル ¥3,500+税 服用の目安 1~2/日



胃腸の健康をサポート [酵母プラス]

本製品には酒蔵固有の酵母の他、100種を超える野菜の発酵過程で得られた酵素、乳酸菌の一種であるラクリス菌が含まれています。消化・吸収、腸内環境を良好に保つため胃腸の弱い方や糖尿病対策にもおすすめの製品です。

60包 ¥4,800+税 服用の目安 1~2/日



抗酸化サブリの切り札 [オリゴノール]

植物性抗酸化物質であるポリフェノールを小さな分子量に変換し、吸収効果を高め、抗酸化作用がより効果的に得られるよう開発された当院オリジナルの製品です。原料は果実のライチから採取されており、メタボ対策での効用もあります。60カプセル ¥4,800+税 服用の目安 2~4/日



血流アップ酵素 [ルンブルヘルス]

動脈硬化による梗塞予防の目的で作られた当院オリジナルサプリメントです。ミミズの体内に含まれる血栓溶解酵素とホモシスチン値を適正にするビタミンB6、12、葉酸が血管の健康を維持します。

90カプセル ¥6,000+税 服用の目安 6/日



消化を助ける強力酵素群 [キュアザイム]

キュアザイムの特徴は9種類の酵素を含むこと。なかでも脱水素酵素は細胞の活性を高めるだけでなく、アルコールの分解をスムーズにする働きもあります。加齢に伴い減少する消化酵素を補うことができます。

60カプセル ¥5,500+税 服用の目安 2/日



オリジナル総合ビタミン・ミネラル [A1]

総合ビタミン・ミネラル「A1」は、ビタミン11種およびミネラル7種を含む当院オリジナルのサプリメントです。美容健康に欠かせないビオチンも含まれることが特徴です。日々の健康維持のために欠かせないベーシックサプリメントです。

180錠 ¥4,000+税 服用の目安 12/日



Since 2002

日本抗加齢医学会認定施設

満尾クリニック

Tel: 03-5774-0125

〒150-0012

東京都渋谷区広尾 1-1-7
プライムスクエアシティ802

Fax: 03-5774-0788

clinic@drmitsuo.com

www.drmitsuo.com

診察日：月～金

9:00~13:00, 14:00~17:00

休診日：土日祝祭日

