

特集

秋冬をすこやかに
過ごす
「EM生活」の知恵

D	r	.	杉	本	の
E	M	健	康	ア	ド
					バ
					イ
					ス

インフルエンザの 基礎知識・予防と対策

医療法人照晝会 理事長 杉本一朗氏

新型インフルエンザの流行、不安定な気候の変化など
いつにも増してこの秋冬は健康に気をつけたいことばかり。
そこで本誌では読者の方々のすこやかな毎日を応援すべく
これからの季節に役立つ「EM生活」の知恵をご紹介します。



医療法人照晝会 理事長
杉本一朗氏

日本脳神経外科学会認定専門医、日本抗加齢医学会認定専門医。東海大学医学部卒。同大学付属病院・脳神経外科助手を経て数多くの現場で先端医療に携わった後、横浜に「あかね台眼科脳神経外科クリニック」を開院。ホテルコスタビスタ沖縄・EMスパコラソンの「沖縄照晝クリニック」でも予防医学やアンチエイジングに取り組んでいる。

「風邪に抗生物質」は
ナンセンス

以前、私たち家族は米軍キャンプの中のアメリカ人家族に英会話を習っていたことがあります。
ご主人は日本企業にお勤めでしたが、ある時彼が風邪をこじらせ、日本人の上司に「風邪のため早退させて欲しい」と頼んだところ、「ひどそうだな、医者に行ってください」と言われたそうです。日本では当たり前のような会話ですが、アメリカ人には不思議に感じましたよ、私にこう問いかけてきました。

抗インフルエンザ薬が
効かなくなる？

「なぜ他人に医者に行けと言われなければならないのか。風邪になった時は、水分とビタミンを取って家でゆっくり休むものではないのか。ボスの命令だから仕方なく医者に行ったが、なぜ風邪に抗生物質が出るんだ。風邪はウイルス感染だろう。ウイルスに抗生物質は効かないんじゃないのか。」
全くその通りです。風邪で医師にかかるのは日本人くらい。ましてやウイルス感染に抗生物質を使うこと自体ナンセンスです。本当に風邪に抗生物質が効くと思っただけで処方している医師がいるとしたら、ちょっと考えものです。

基本的には二次感染予防という大義名分の元で処方していると思われませんが、多剤耐性菌の出現（抗生物質の投与や薬の使い過ぎが原因で、逆にウイルスが抵抗力をつけてしまい、薬が効かなくなってしまうこと）という問題を生んでいることを知るべきでしょう。
私は、アメリカの一般人からこのような問いかけをされて、日本の医師として本当に恥ずかしい思いをしました。

抗インフルエンザ薬が
効かなくなる？

8月の新聞に、「下水の排水にタミフル、ウイルス耐性化の恐れも」という記事が出ていました。人が摂取した薬物が排泄物とともに下水に流れ込み、インフルエンザなどに感染している野鳥がこうした水を飲んだ場合、しだいにウイルスが耐性をつけてタミフルが効かなくなる恐れがあるという研究結果が出たそうです。

タミフルはインフルエンザウイルスに効果があるとされているのですが、現在では既にタミフルに負けない新型インフルエンザウイルスが確認されています。この現象は、ある意味でウイルスや微生物が生き抜くための知恵のようなもので、タミフルの効果を打ち消すような働きを遺伝子が持っているからだと思います。
タミフルに替わる抗インフルエンザ薬としてリレンザというものがありますが、これも普及が多くなれば同じ様に、いずれは耐性をつけてし

まうでしょう。抗がん剤が効かなくなる遺伝子、アンチ・ドラッグ・ジーン（Anti-Drug-Genes）というものがありますが、それに似ていますね。

タミフルは各国が備蓄を行っています。他の国は日本のようにインフルエンザ感染の疑いがあるからといって簡単には処方しません。ですから日本ほど耐性ウイルスは大きな問題にはならないと思います。

日本のタミフル備蓄量はそれほど多くはないのですが、何と云っても処方量、消費量はダントツに多いのです。タミフルは1カプセル300円もする高価な薬剤です。これを年間900万人分（世界消費量の約80%）も消費している日本は、お金持ちの国と言えます。1日2カプセル、5日間処方します。1人分で300円×2×5＝3000円です。これが900万人分ということは、年間270億円もお金がタミフルに使われているということになるのですから。

健康を勝ち取る基本は
良い微生物環境をつくること

それ以上に、危惧しなければならぬことは、タミフルなどの化学薬品が排泄物と一緒に自然界に流れ出て行くために引き起こされる環境破壊です。蘇生型微生物を困らせ、崩壊型微生物主体の環境が容易に作り上げられてしまうのです。たとえば言うなら、私たちのお腹の中の乳酸菌などの善玉菌たちが困る状況と同じです。善玉菌と私たちは共存しているわけですから、彼らが困ると私たちは恩恵が受けられなくなるのです。母乳を飲んでいる赤ちゃんの便は悪臭を放ちませんが、粉ミルクを飲んでる赤ちゃんの便は悪臭を放つことは皆さんもご存知でしょう。これは、粉ミルクの中の添加物が善玉菌を困らせていることが一因です。赤ちゃんに飲ませて大丈夫と言われる粉ミルクでも善玉菌は困ってしまうのです。食品添加物や化学薬品でどれだけ善



EM・X GOLD & EM 蘇生海塩 GOLD



EM ハンドソープ



玉菌が困っていることでしょうか。皆、健康でいたいと考えます。しかし健康を勝ち取るためには、良い食材や良い水、良い空気に恵まれる必要があります。そのためには自然環境が重要となります。良い緑や良い草花、農作物、牧草などを手に入れなければ健康にならないのです。そのためには土壌微生物の環境を蘇生型微生物優位の環境に作り上げなければなりません。したがって、私たち医師が皆さんの健康をサポートするためには、環境にも目を向けなければなりません。EMのことが大好きな私も、誰でも簡単に蘇生型微生物環境を作り上げることができるからなのです。

**一番重要なことは
免疫力を高める
生活習慣を
身につけること**

今回の新型インフルエンザで亡くなられた方のはほとんどは、基礎疾患（いわゆる持病）のある方や栄養状態の不良な方、免疫力が低下していた方の方です。今回は弱毒性と言われていますが、免疫力を落とせば風邪程度でも肺炎を起こし命に関わります。逆に免疫力を維持していれば簡単には負けないということを是非知っていただきたいと思っています。

また今回は、一般的に免疫力が高いとされる若者が感染している点が興味深い特徴でしょう。「昔感染したウイルスに型が似ているから、大人の感染が少なかったのでは」と報道されていました。ある科学者は携帯電話の電磁波の影響を受けているからと警鐘を鳴らしています。

目に見えないウイルスが相手です。どんなに医療技術が進歩してブロックするためにはN95規格以上の高品質マスクでなければ不可能です。しかし一般のマスクも口腔内や鼻腔内の湿度を高く維持する効果がありますから、乾燥している場所では装着することにより、ある程度の感染リスクを下げる働きは期待できます。ただ、見えない相手と戦うわけですから、侵入を防ぐことに躍起になるよりは、負けない身体作りを専念する方がベターでしょう。

運悪く感染した場合、ウイルスの強さにもよりますが、高熱が出てきます。私たちの身体の酵素は37度で代謝がスムーズに進むようになっているので、39度になりますと代謝効率は低下し身体がけだるくなってしまう。しかし、ウイルスと闘うのはリンパ球であり、このリンパ球の酵素活性は39度で最も強く働くということを知っておかねばなりません。ここで解熱剤を使ってしまうと、リンパ球の働きが落ちて、ウイルスと闘う力もなくなってしまう。水分をきちんと確保し、手足の末梢の血流を良くしてポカポカしていれば、循環を維持する水分量が

いても、無菌室以外完全にブロックすることは不可能です。見えにくい相手に感染を怖がることは逆にストレスとなり自己免疫力を落とし不利に働きます。感染しても負けない身体づくりに徹していくことが重要です。

マスクの報道は不安をあおるモノばかりです。食材や自分の周りの環境に気を配り、免疫力を高める生活習慣を身につけることが一番重要です。もちろん、EMを知っていらっしゃる皆さんは、良い微生物環境を簡単に作ることができる術をご存知ですから、これを使わない手はありませんね。

**うがい・手洗い
予防の基本にEMを**

予防の方法ですが、私たちの身体の粘膜や皮膚を守ってくれている善玉菌たちが喜ぶ環境を作っておくことが一番重要になります。たとえば、うがい薬でうがいをし、消毒薬で手洗いをするとか口腔内や

確保され、リンパ球も働いている目安になりますので、安心です。水分が取れない場合は点滴などでの補給を考えます。

EM生活を実践している人であれば、ほとんど感染はないと思いますが、たとえインフルエンザに感染しても軽度で済むケースがほとんどだと思います。



※N95規格とは…米国 NIOSH(National Institute of Occupational Safety and Health)が定めた9種類の基準の中で最も低いものを、Nは耐油性が無く、5を表し(Not resistant to oil)、95は試験粒子を95%以上捕集する能力を表している。

**ポイント④
EM生活の
実践
秋冬も
健康に!**

手の微生物環境が破壊され、善玉菌も死滅します。酸化的環境下で蘇る力が強いのは悪玉菌ですが、悪玉菌優位環境であるとウイルス感染が簡単に成立すると考えられています。水道水でうがいをすれば、うがい薬を使った方が風邪にかかりやすいとの報告がありますが、まさにこの善玉菌環境を破壊することを指しているものと思われまます。

ですから、化学物質を含まない自然の石鹸で軽く手を洗い、うがいは水道水でOKです。EMを理解されている方ならば、EM・X GOLDを少量水に含みうがいに使ったり、少量のEM蘇生海塩GOLDを水に含みうがいに使うなどがお勧めですね。

ウイルスは低温、低湿度を好みます。乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂うので、加湿器などで適度な室内の湿度を保つようにしましょう。室温20度以上、湿度50%以上でウイルスの活性が低下するので、これを目安にすると良いと思います。

また、一時期、入手困難になったマスクですが、ウイルスの侵入を