

インフルエンザは過去5年間で最大の流行をしていたという。鳥インフルエンザからの変異による新型インフルエンザの発生も危惧されてもいる。

2月初めにNHKの「ためしてガッテン」と「ご近所の底力」がインフルエンザ対策を取り上げていたので見てみた。Aソ連型6割、A香港型3割という割合で同時にはやっている上に、今年のアソ連型はほとんど抗ウイルス薬タミフルに耐性を持っているという。

共通に出て来たのは①飛沫感染の実態、②新予防法としての口腔ケアであった。

①から説明する。患者の咳などでウイルスが唾液と共に飛び散り、それを吸い込んだり、それを触った手で目をこすったりするなどして、感染するのが飛沫感染である。ガッテンしたのは、その飛び散った飛沫が水分を失って、9時間も空気中に浮遊するというのである。この時期、人ごみに外出すれば、確実に吸い込んでいるのだろう。それを遮断できるマスクを付けるのは、確かに良策である。

しかしそんな人ごみに外出し、ウイルスを吸い込んでいるにもかかわらず、多くの人は感染していない。やはり私たちのからだが持っている防御力は大了なものだとも思える。

②は更に興味深かった。ある介護施設で歯垢や舌苔を取る口腔ケアを行ったところ、感染率が10分の1になったという。それは歯垢や舌苔にいる細菌が出す酵素がノドの粘膜の防御力を弱めていると考えられているようだ。そこで細菌を減らす為に口腔ケアを行うわけである。通常の正しい歯磨きに加えて、そのままその歯ブラシで舌苔を取ればいいわけで、それ程たいへんなことではない。

だが思うに、私たちへの感染率が10分の1になることはないだろう。介護施設での口腔ケアは当然、対象となったのはお年寄りで

あって、胃が弱っていて舌苔が多かったり、正常な唾液が少なかったり、もともと口内に細菌が多い人たちに対する事例と考えられる。まあ、舌苔が多い様な人やこれまで歯垢を取る様な正しい歯磨きをしてこなかった人には効果が期待できるということになる。

口腔ケアによってインフルエンザ予防になるという事例は、狭い意味での免疫力ではなく、広い意味での防御力が、健康なからだでは強いということを示してくれている。口腔ケアするまでもなく、健康な人では舌苔は厚くなく、拭うことができない程であるし、抗菌作用の強い唾液で潤っているので、多少歯垢があっても、細菌の数は圧倒的に少ないはずであるからだ。

口腔ケアの事例が示すこうした防御力に加えて、健康人には様々な防御力があって、不健康人に対する感染率は10分の1どころではないに違いない。感染している人がいかに不健康であったかというデータがあれば、興味深い。

思い起こせば11年前、連れ合いが単身、妊娠を知らずにブラジルに遊びに行った。楽しみにしていたコーヒーやビールがつわりの為に飲めなかったそうだ。靴を失くし、雪の東京にサンダル履きで帰って来て、40度位の高熱を出した。治療した私も、連れ合いがほぼ回復した頃、高熱を出した。寝ずの治療で疲れ、毎夜の酒で舌苔の厚かった私であったから、簡単に感染してしまったのだろう。

結局のところ、日頃から歯磨きや手洗いや基本的な衛生習慣を持ち、不摂生をせず、体調を調べておくのが何よりのインフルエンザ予防法ということになる。体調を整えるには、「未病を治す」ことができる東洋医学である。

(2009年3月啓蟄)