

# 千坂式

緊急特集

# SARS → VS ←

のようにヒトに伝染するものを「伝染病」と呼びます。

## 2 微生物ってどんなものがあるの？

微生物は顕微鏡でなければ見ることができないほど小さい生物のことですが、大きさ順に大まかに並べると①アメーバなどの原生動物、②酵母などの真菌(カビ)、③大腸菌などの細菌、④ウイルス(エイズの場合HIV)、となります。

ほとんどのウイルスはわずか20〜40ナノメートルの大きさで(1ナノメートルは100万分の1ミリ)、BSE(狂牛病)を引き起こす「プリオン」を除くと、地球上で最小の生物です。普通、生物には遺伝子DNAと、子孫を残す能力がありますが、ウイルスはこれらの点不完全であるのが特徴です。ウイルスにはRNAをもつ種類があり、また自力で子孫をつくることができずに別の生物の細胞に感染・寄生して栄養を奪い、子孫を残します。

## 3 ウィルスはいったいどんなやつ

寄生しないと生きられない宿命、それは

天然痘は、数千年前から多くの死者を出してきたウィルス性伝染病です。WHO(世界保健機関)が予防接種を広め、撲滅作戦を展開した結果患者は減少し、根絶が宣言されました。

## 5 免疫とか抵抗力ってよく聞けれど

もともと「免疫」は麻疹はしかなどのように、伝染病にかかっても2度目は病気になるらないことを指していました。免疫システムの解明が進むに連れ、現在では自己と非自己を認識して非自己を排除(拒絶)するという意味に変化しています。「抵抗力」は単に病気に耐える力のことをいいます。

「ワクチン」は結核予防のBCGなど予防接種の薬剤のことです。ワクチンは毒性を弱めた病原体そのもので、人工的に感染させて免疫をつけ、本格的感染を防ぐことをねらいとしています。しかし副作用によって、赤ちゃんに重い後遺症を残したり死亡事故もまれに起きることなどが問題となり、インフルエンザワクチンなどについては日本でも受けるか受けなにか選べるように変わりました。

世界中で800人を超える死者を出した、新型肺炎SARS(重症急性呼吸器症候群)。6月後半に入って、ようやく終息に向かい始めたものと見られています。

しかしこの経験を忘れてしまったら、次はさらなる悪夢が待っているかもしれません。わたしたち一人一人にできること、その答えがここにあります。

※この記事は6月23日までの情報をもとにしてあります。

## 1 感染・伝染とは？

「感染」は、細菌やウイルスなどの微生物が体内に侵入して増殖し、病気を引き起こすことで、「伝染」は感染が伝わっていくことです。したがって「感染症」は感染する病気のことをいいますが、ヒトからヒトへ伝染するものとヒト同士には伝染しないものがあります。一般に、インフルエンザ

ウィルスの単純な構造のためです。細菌などどちがい、ウィルスはDNAかRNAを殻で包んだだけか、これを膜がくるんでいる構造になっていて、生命維持に必要な小器官もなく、細胞とは言えないものです。

ウィルスはあまりに小さく、その姿をなかなか見ることができませんでした。細菌は通常の光学顕微鏡で見えますが、ウィルスは電子顕微鏡の登場で初めて、存在が確認されることになったのです。

## 4 人間と病原体との長い付き合い

ペストや結核、ポリオ(小児麻痺)や狂犬病など、人類はこれまで多くの伝染病に苦しめられてきました。細菌が病気を起こすことが分かったのは、19世紀半ばになってからです。その後、細菌を破壊するカビ「ペニシリン」が発見され、抗生物質による化学療法の時代が始まりました。米国はこれを大量生産して兵士の治療に使用したため、第二次大戦の戦局が有利になったとも言われています。ただしその後、ウィルスに対して抗生物質はほとんど効果がないことが判明しました。

# SARS ← 千坂式

6

## ウイルスと免疫の戦い

わたしたちは安静時でも1分に約15、20回の呼吸をしていると言われ、運動時はさらに1回の呼吸が大きくなり、回数も増えます。このため、空気中のちりや病原菌などを常に吸い込む状態にあります。唾液や涙には殺菌作用があるほか、ほとんどの異物は粘液に洗い流されたり咳などによって速やかに身体の外に排除されています。残った病原微生物も体内で破壊・排除してデータを記憶し、再感染を防止しています。これが身体に備わっている生体防御機構で、このような免疫システムの働きが、病気がらわたしたちを守っています。この働きが弱くなると、簡単に感染し重度に発症することになってしまいます。

病原体となるウイルスにはそれぞれ好みの臓器があり、肺炎ウイルスは肝細胞に住み着いて肝細胞内で増殖し、肺炎を発生させます。新型コロナウイルスは、ただひたすらヒトの肺を指すのです。ですから、目的地に到着する前につかまって排除・破壊されるウイルスが多く、細胞に感染した後も、戦いに敗れると感染はしても発症に

は至らず、免疫力の勝利となります。

また微生物を排除するという体内のシステムは、目的が果たされると終息するようにあらかじめ設定されています。ところがこれが破綻・暴走し、自己の細胞や組織を破壊して障害をもたらすようになるのが、ある種のアレルギーやリウマチ、膠原病など自己免疫疾患と呼ばれる病気です。

7

## 血液と免疫の深い関係

免疫の主役を演じているのが血液中の白血球で、見事なチームプレーで外敵からわたしたちの身体を守っています。リーダー役の命令・指揮により、感染した細胞ごとウイルスをやっつけたり、抗体という武器で攻撃して敵を記憶したりします。同じ敵が再び侵入しようとしても、戦いのあと生き残ったメンバーが直ちに増殖して殺してしまうので、同じ伝染病にはかからなくなる。これが生体防御機構です。

また発熱は細胞が病原体に感染し、炎症が起きているという知らせです。通常は脳の視床下部が約37℃に体温調節していますが、病原体が出す毒素が熱を出し、この

毒素を食べた白血球の間も発熱物質を出すため視床下部が設定温度を上げ、発熱すると言われています。発熱で病原体の増殖が抑えられ、白血球が免疫システムを活性化し、熱が出たことで休養をとるため、病気が闘う体力を温存できます。

8

## じゃあ肺炎ってどうして起きるの？

酸素は鼻や口から入り、喉の気管を通じて左右の肺に分かれた気管支を経て、その先に分かれた肺泡と呼ばれる約1ミリのごく小さな袋に至ります。肺は、肺泡の集まりです。酸素は肺泡を包む毛細血管に渡され、静脈血を動脈血に変えます。全身の細胞が動脈血から酸素を受け取って栄養素を燃焼させ、二酸化炭素を血液に渡し静脈血に変え心臓に戻り、再び肺で動脈血に変えられる流れが「呼吸」です。

肺に起こる炎症が肺炎で、ウイルスや細菌、化学物質、それにアレルギーといった免疫異常が主な原因と考えられています。細菌などによる肺炎は肺泡の中で起こり、軽症の場合が多いとされますが、肺泡がつぶれる間質性肺炎（間質は、細胞が並ぶすき間

のことです）は原因不明のケースもあり治りにくく、呼吸に障害が出るなど重症化することが多いと言われています。

9

## SARSは何が新型なのでしょう

ウイルスは、性交した場合や動物にかまれたとき血液などの体液を伝わって、または母親から胎内の子供へ、などの経路で感染します。新型コロナウイルスは、飛沫感染（咳やくしゃみを吸い込む）が主であると考えられています。

犯人は、遺伝子にRNAをもつ「コロナウイルス」の新種と確認され、「SARSウイルス」と命名されました。従来のコロナウイルスは体外では数時間で死滅していましたが、このウイルスは48時間後も生き残り、便中では4日間生存することが明らかになりました。また発症から10日目頃までが増殖のピークで、快復しないとその後肺炎の症状が悪化し、呼吸困難を引き起こします。これは、ウイルスに感染した細胞を免疫が過剰に攻撃し、肺組織が徹底的に破壊されるためです。このように急激かつ重症な呼吸器症状をもたらすウイルス性肺炎は、今まで知られていませんでした。

# SARS ← 千坂式

このウィルスは熱に弱く（37℃で死ぬため解熱剤服用は逆効果）、乾燥した空気や低温（0℃でも生存）を好むため、夏場に流行が収まり冬場に再度流行する恐れがあります。変異（遺伝子構造が変化すること）すれば、一度感染して抗体ができた人も、再感染の可能性があります。

インフルエンザ治療に使われる抗ウィルス剤リバビリン（日本では未認可）や炎症を抑えるステロイド剤、インターフェロンなどの投与で治療がおこなわれますが、薬の副作用で合併症を起こし、死亡に至る事例もあることが伝わってきています。

## 10 そして、SARS VS 千坂式

ペニシリン以来、様々な抗生物質が治療に使われてきましたが、細菌は遺伝子を交換し合っただけで新しい菌に変わるといふ芸当をこなします。農薬でも死なない害虫のように、薬剤に抵抗能力（耐性）をもつ、院内感染菌として有名なMRSA（メチシリン耐性黄色ブドウ球菌）などの「耐性菌」が現れました。免疫が特に低下しがちな入院患者が、抗生物質の効かない菌に感染すると、医療

現場では治療するすべがなくなるため、大変な問題になっています。⑨で説明したように、ウィルスも細菌と同じく容易に変身します。それでは、新顔の病原体の感染経路がなく抗体をもたないわたしたちは、感染を許すしかないのでしょうか。

千坂式にとっては相手が細菌であろうとウィルスであろうと、答えにちがいはありません。体内環境が酸性に傾いていなければ、自然界の法則にしたがって遺伝子の基本的な働きを維持することができ、感染（最悪でも発症）を防げるのです。

SARSウィルスも生きて増殖するには栄養が必要で、血液を酸性にしていると、その汚れをウィルスが食べて育ちます。酸性食品を断って陽碱の食事をしていけば、白血球の食菌作用が活発化して免疫が強化され、弱ったウィルスを撃退することができます。陽碱体質になると、実際に蚊などに刺さされにくくなります。食品添加物や砂糖、薬や肉などを摂って、血液を酸性の「汚血」にするのは、病原体を呼び込むことなのです。

玄米の初やこぼう、檜など陽碱性の高い

食品の繊維のエネルギーはそれぞれ役割があり、病原体に対応できる白血球のバリエーションを増やします。その結果、さまざまなウィルスや細菌に対抗することができるのです。致死率の高い伝染病も、繊維が豊富な食品をできるだけ多くの種類にわたって摂ることで免疫力を強化し、白血球の判断能力を研ぎ澄ませることで防げます。

いま、34～35℃台という低体温で、視床下部の命令に反応することができず、陽碱食品も受け付けないような身体の人が増えていきます。これは免疫力・生命力の弱い陰性体質の人です。

わたしたちの生活は、たくさん微生物の恩恵を受けて成り立っています。たとえば出産のとき、産道を通過する瞬間から出会う「常在細菌」と呼ばれる無数の様々な菌が、消化を助け病原菌の侵入を防いでいます。「抗菌」「除菌」などを謳って加工された商品の使用はこのような菌を排除するの、かえって免疫のバランスを崩します。

千坂式は現代医学と異なり、発熱をからだの自浄作用ととらえています。病原体は酸性の汚れを食べて毒素を出しますが、身

体はこれを捨てるために静脈に陽性エネルギーを集め、熱を出して汚れを引きつけるのです。身体から捨てるものがあるから熱を出すーそれが発熱の意味です。ですからウィルスに感染したかどうかに関係なく、酸性の毒素がたまりすぎると熱を出して静脈が汚れを皮膚表面に集め、便や尿・汗などで排泄します。

エボラ出血熱や西ナイル熱などの感染者が日本に出現するのも時間の問題と言われていますが、都合の悪いものを「殺す、叩く」という西洋（および西洋医学）の考え方は、暴力的といっていいのではないのでしょうか。感染症を含め病気は自分で食べたものでできる、とする千坂式のポリシーが少しでも広まっていれば、抗生物質と細菌のいたちごっこを生み出すこともなかったと思われれます。病気をもたらす細菌やウィルスも地球上の生物であり、わたしたち、いわゆる高等動物よりずっと昔から生きてきたにちがいません。ウィルスと共存しようとする主張する研究者も現れ始めているようですが、本当にウィルスと共存できるのは、千坂式で自分の免疫を強化してからです。

## 千坂諭紀夫先生講演会

## 初体験 レポート

**去**る5月15日、東京・中野サンプラザで開催された千坂諭紀夫先生の講演会に、初めて参加してきました。千坂式を実践している友人に「絶対、行ってみたほうがいいわよ。面白いし、勉強になるから」と、勧められたからです。

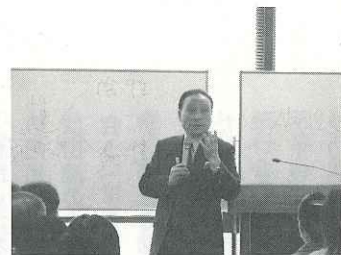
講演会のメインテーマは、SARS(重症急性呼吸器症候群)。身近に迫りつつある病気でもあり、私自身もたいへん恐怖感を抱いています。

「もし、SARSに感染したらどうしよう。致死率10%か……。こんな伝染病で命を奪われるのは嫌だな。」

こんなことを考えながら、毎日のニュースを見ていました。

でも、講演を聞いてちょっと安心。千坂先生がおっしゃっていたSARSの予防・撃退法が、シンプルで理にかなったものだったからです。

「病気は対症療法では克服できません。体質を改善して、ウィルスに負けない強い免疫力を持たない限り、また新しい病気にかかってしまいます。イタチごっこですよ。“病は食の誤りから”と私はいつも言っています。食生活をもっと大切にして、免疫力を弱める食べ物は止めることです。」



これに勝るSARSの予防法はないなあ、と実感しました。千坂先生は、こうもおっしゃっていました。

「栄養分だけに注目して、食べる物を決めるのは危険なことですよ。昼間のテレビ番組で取り上げられた食材が、夕方にはスーパーに並べられるという現象が起きているようですが、馬鹿げています。陰陽・酸塩で食べ物の本質を知らなければ、逆に健康を害することもあるんですよ。」

目からうろこが落ちました。私もテレビの健康番組をよく見えています。番組では、「健康や美容に効果のある食材は…」と紹介していますが、それは食材の上っ面を取り上げるだけ。千坂先生のお話を聞くと、テレビ番組の内容の薄さがよく分かります。それに、食べ物が持っている性質を見極めないと、健康を害する場合もあるなんて、今まで誰も教えてくれませんでした。栄養学の常識だけを見ては、駄目なんですね……。本当にためになる講演会でした。

これから、千坂式食療法を勉強してみよう。そして、日頃の食事を見直して、心身ともに健康になっていこうと決意した私なのでした。

東京都中野区在住(39歳)