

美しいはココ+から。
あなたの生活に「美」をプラスする
情報誌【ココ+プレス】

COCO+PRESS

特集・新型コロナウイルス危機

新型コロナウイルスに対し
『自分の免疫機能を高める』重要性

vol.03

2020
WINTER

COCO+PRESS

2020
WINTER

特集◎第三弾【**新型コロナウイルス問題**】

「新型コロナウイルスに対し
自分の免疫機能を高める」重要性

TAKE
FREE
¥0

©2020 COCONUT WORLD Co.,Ltd.



新型 コロナウイルス 感染症とは

過去ヒトで感染が確認されて
いなかった新種のコロナウイルスが
原因と考えられる感染症です。



コロナウイルスとは

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。
人に感染症を引き起こすものは、これまで6種類が知ら
れています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがある
のは、SARS-CoV(重症急性呼吸器症候群コロナウイルス)と
MERS-CoV(中東呼吸器症候群コロナウイルス)で、
それ以外は、感染しても通常は風邪などの重度でない
症状にとどまります。

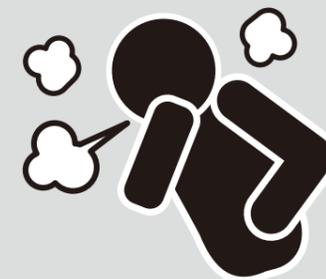
どう**感染**するのか

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と
一緒にウイルスが放出されます。別の人が
そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
その手で周りの物に触れて、ウイルスが付着。
別の人がその物に触ってウイルスが手に付着
その手で口や鼻を触って粘膜から感染



感染しないようにするためには

過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。

手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに
触れることにより、自分の手にもウイルスが
付着している可能性があります。外出先か
らの帰宅時や調理の前後、食事前など
こまめに手を洗います。

健康管理

普段から、十分な睡眠と
バランスのよい食事を心がけ
免疫力を高めておくこと。

適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の
防御機能が低下します。乾燥しや
すい室内では加湿器などを使って、
適切な湿度(50~60%)を保ちます。



日本中で品薄が続くマスクの効果

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及び、それらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされて
います。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。一方で、予防用にマスクを着用
することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられ
ますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる効果はあまり認められてい
ません。咳や発熱などの症状のある人に近づかない、人混みの多い場所に行かない、手指を清潔に保つと
いった感染予防策を優先していきましょう。

引用URL: <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

COCO+PLUS ココ+プラス

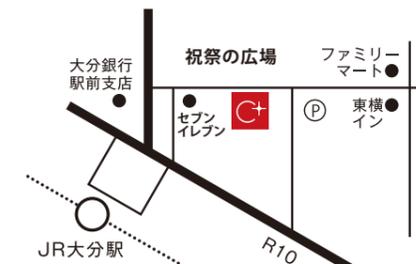
営業時間 10:00~18:00 / 定休日 毎週水曜

〒870-0026 大分市金池町2-1-3 レインボービル1F

TEL・FAX:097-547-8533

E-MAIL: cocoplus@coconut-world.com

● 商品に関するお問い合わせ ☎ 0120-947-133

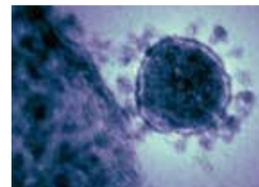


日本でも感染広がる 新型コロナウイルス危機

奇しくも中国における旧正月にあたる春節の直前に発生した新型コロナウイルス。
報道によると、流行が拡大し、日に日に事態が深刻になっている状態です。
台湾の日本元気診所の院長である Charles Hsu により、的確かつユニークなコメントが発信されていますので、
報道されている内容と併せてご参考いただければ幸いです。

新型コロナウイルスの報道

速まる感染。ヘース
新型コロナウイルスは中国で1350人に
感染者、約6万人(※2月14日時点)
安倍首相は衆院予算委員会で、中国湖北省
武漢市で確認された新型コロナウイルスに
よる肺炎について、感染症法上の「指定感染
症」とする方針を明らかにした。武漢市など
に在留する日本人の帰
国に向けた民間チャ
ーター機を運航。中国本土
の死者数は2月14日
時点で1350人、感染者数
は約6万人に膨らんで
います。



Dr.Charles Hsu の見解

武漢で見つかったウイルスは、
「兵臨城下」(※危機的状況)にあります。
今の私たちにできることは、マスク着用やき
ちんと手洗いを実施することであり、また症
状のある人は自発的に医療機関に連絡し、
他の人に感染させないことが大切です。
しかし皆さまは、このやり方には限界がある
ことをどこかで感じられているかもしれま
せん。このウイルスに対する特効薬ができ
るまでは、やはり「**自分の免疫機能を高める**」
ことで感染を避けるのが最も大切なこと
でしょう。

ウイルスを殺すか ウイルスの侵入を防ぐか

西洋医学には、「どの薬でどう効率的に細菌・
ウイルスを殺すか」を考えることが最も大切
であるという伝統があります。「免疫力を高
める」ことはあまり議論されておらず、この
言葉はもっぱら薬を売るためにメディアで
流れる広告の専売特許になっているよう
です。(無意識にも感じますが、こうしたことは
科学的な潮流にあるとは言えません。
しかし、私たちは「抗生物質が不足していた」
とか「抗ウイルス薬が不足していた」から感
染するのではありません。感染してしまうの
はやはり、**免疫システムが外来の細菌の侵入
を防げなかった**からです。「免疫力を高める」
というのは簡単ですが、実際には科学的な根
拠が多く含まれています。
それをできるだけわかりやすく説明するた
めに、私たちはよく知られた栄養素である
「ビタミンC」を例にします。自然界にある、
このごくありふれた栄養素は、免疫システム
を増強することに関し、とても重要な物質
なのです。人体の免疫システムは、**先天的の
自然免疫(非特異的免疫)**と**後天性の獲得免
疫(特異的免疫)**に分けられます。例えば、ワ
クチンを打つと身体では「抗体」がつくれ
ます。抗体は獲得免疫(後天性免疫)であり、
「標的」と「記憶」を保持しています。マク
ロファージ、ナチュラルキラー細胞など聞いた
ことがあると思いますが、これらは**自然免疫**
(先天性免疫)であり、人体の防御の第一線で
働き、同時に獲得免疫(後天性免疫)を起動さ
せる過程で重要な役割を果たしています。
ビタミンCの作用メカニズムはとも多様
で、自然免疫と獲得免疫の両方の免疫システ
ムを同時に高めることが知られています。

メカニズムの異なる 薬物と栄養学

では、栄養素のように、自然免疫と獲得
免疫のシステムを同時に向上させること
ができる薬は、この世界にあるのでしょ
うか？

『ありません』

信じられないくらい不思議なメカニズム
にみえませんか？でも実は栄養学の世界
ではごく普通のことなんです。

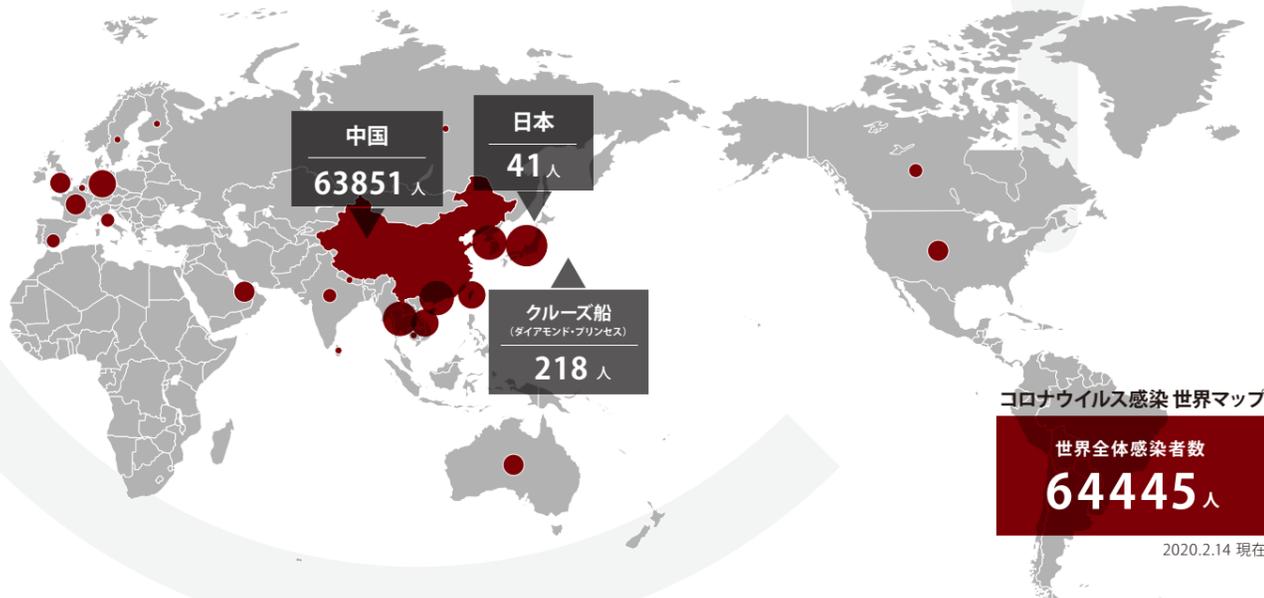
これは薬物とはメカニズムが異なってい
ます。薬物は通常「単一でパンチの効いた
作用」があり、それは「増強」または「阻害」
というメカニズムに基づいています。
効果は強いのですが、同時に少なくない
副作用も伴います。自然界のほとんどの
物質は、一般的には、上述したように多様
で包括的であり、過度に「増強」または「遮
断」することはなく、身体の調整するこ
うした免疫システムのことを、一般的には
「免疫調節」と呼んでいます。

以上は作用のメカニズムについてお話し
たに過ぎません。当然みなさんは、次のよ
うな疑問を持ちませんか。

ビタミンCで治療に成功した例なんて
あるのでしょうか？私の回答は

『たくさんありますが、
どこからお話すれば良いでしょうか』

です。実はウイルスだけでも、HIV、エ
ボラウイルス、脳炎ウイルス、肝炎ウィ
ルス、ヘルペスウイルス、肺炎、小児麻痺
ウイルス、インフルエンザウイルスなど
の治療に成功した例が多く報告されて
います。



メディアに頼らず 自ら考えることの重要性

メディアでは、栄養素が無効であるとい
う研究の紹介もたくさんみられますが、
本稿の考え方は対照的です。
なぜなら、それらはもともと「失敗する
ようにデザインされた」(designed to fail)
研究だからです。服用量が不足してい
たり、タイミングが間違っていたり、継続
時間が十分でなかったり、さらにはそも
も本物のビタミンを使っていなかった、
ということさえもあります。栄養素に関
する知識が浅かった故に、こうしたこと
が起きてしまったのです。

私たちは今、ウイルスや細菌の突然変異
のスピードがますます速くなっている
という問題にも直面しています。
それを克服して幸せになることを、
彼らもますます強く求めています。
今年のインフルエンザウイルスは昨年の
ウイルスとは全く違うかもしれません。

毎年新しい敵が出現する状況では、それに
怯えながら、長い間特効薬やワクチンの開
発を待つしかないのでしょうか。

逆に考え方を変えて、新しいやり方を取
り入れるのはどうでしょうか。

それは、あなた自身の免疫力を向上させ
ることを十分に理解し、それに向かって
努力をしてみることです。

今、私たちが真剣に考えてみるべき、とて
も価値のあることではないでしょうか。
Dr.Charlesの見解(翻訳)
原文: Facebook Charles Hsu
引用URL: <https://lypo.medsup.jp>

ビタミンCが免疫システムを高める20種類のメカニズムを紹介

自然免疫(先天性免疫)

1. インターフェロンの産生を増加させる。
2. マクロファージの機能を高める。
3. マクロファージの産生する一酸化炭素の量を増加させる。
4. より多くのサイトカインの産生をすよう白血球をサポートする。
5. ノイラミニダーゼを抑制する。
6. ナチュラルキラー細胞を活性化する。
7. プロスタグランジンの産生を増加させる。

獲得免疫(後天性免疫)

15. 細胞免疫の反応を高める。
16. T細胞のアポトーシスを防止する。
17. T細胞の増殖を促進させる。
18. B細胞の増殖を促進させる。
19. 抗体の増殖を増強する。
20. ワクチンに対する反応を増強する。



『Dr. ビタミンC』が監修、推薦 国内初、世界最高峰のビタミンCサプリメント

簡単に製造できるリポソーム(らしきもの)はありますが、真のリポソ
ームの製造は「製造コストが高い」「サイズ制御が難しい」「大量製造が困
難」など多くの問題があります。その問題を薬品製造レベルの設備と、
医師が使うレベルの品質、日本国内で初めての製造機械を特別に作り
上げ解決し、誕生したのが『リポ-カプセルビタミンC』です。

リポ-カプセルビタミンC 7,200円(税抜)
リポソーム ビタミンC 1,000mg / 1箱・30包入(液状タイプ)