

免疫力と常備薬

東京オリンピックが終わり、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染が再び広がっています。昨年の冬から発生した新型コロナはこれまで何度も感染拡大を繰り返し、今回は第五波と呼ばれています。今回の特徴は全国的に感染者が多く、毎日過去最多を記録しています。そのため医療がひっ迫し、自宅待機の人が多いことです。PCR検査が陽性となり、多少の熱があるものの症状がひどくないという理由で自宅待機を命じられた人はどんなに不安な気持ちでしょうか。待機中に重症化する人もいます。中には死亡する人もいます。不用意に風邪薬を使用するとサイトカインストームという免疫の暴走を起こし、すぐに重症化するのでおちおち薬も飲めません。ほとんどの人は医師から処方された解熱剤を頼りに数日を過ごすのですが、あまり効かないという話も聞きます。

自宅待機の人々の運命を左右するのは何でしょうか。それは免疫力と常備薬だと私は思います。私はアレルギーがあるのでワクチンが打てません。ですから新型コロナにかからないように常に免疫が低下しないように気を付けています。免疫低下の原因は疲労と睡眠不足と栄養の不足です。これらはすべて自分で解決できます。ウイルスに効果のあるフコイダンや発酵食品やビタミンDについては次回に説明します。

私は以前から漢方薬を風邪の常備薬として備えてきました。代表的なものは葛根湯と麻黄湯です。背中がゾクゾクしたり、頭痛や肩こりがして、風邪かなと思ったらすぐに葛根湯を飲みます。原則として1日3回、食間に服用します。熱が出てきたら麻黄湯を飲みます。

私がインフルエンザで40度の高熱が出た時、麻黄湯を1回飲んで寝たら、翌日には平熱に下がっていました。麻黄にはウイルスを殺す効果があることが判っています。葛根湯にも麻黄が含まれています。さらにこの二つの漢方薬にはサイトカインストームを起こさないようにする免疫調整の効果があります。漢方薬は自然の生薬からできています。ですから大きな副作用もなく、免疫力を高め、ウイルスを殺し、炎症を抑えるといういくつかの作用があります。原則として1日3回3日間使用してください。麻黄湯は多くの新型コロナの患者さんにも使われました。薬屋さんやインターネットでも購入できます。それだけ安全だからです。