

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「新型コロナウイルス変異株」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーが健康でなければ経済がまわらず事故は防げません。



2021
5月号
Vol.45号

新型コロナウイルス感染再拡大の要因の一つが、感染力が強い「変異株」の流行とされています。大阪府や兵庫県の新規感染者の大半は変異株に感染。国立感染症研究所によると、首都圏でも5月初旬には、新規感染者の約9割は変異株に感染している状況になってもおかしくないそうです。ところで変異株とは？感染予防に効く食べ物とは？

・これまでのウイルスとの違いは？

ウイルスは「細菌」とは違って単独では増えることができません。新型コロナウイルスもヒトや動物の生きた細胞の中に入り込み、細胞にある材料を使ってみずからの複製を作らせることで増えていきます。このとき、ウイルスの遺伝子が大量にコピーされます。ところが、何度もコピーを繰り返すうちに遺伝情報を受け持つRNAと呼ばれる物質の並びにごく小さなミスが起こります。

これが「変異」です。

こうした変異は非常に小さいため、ほとんどの場合は、ウイルスの性質が変化するほどの影響はありません。ところが、小さな変異でも遺伝情報の重要な部分に起こってしまうと、ウイルスの性質が変わってしまうことがあります。

▽イギリスで確認された変異ウイルス

▽南アフリカで広がった変異ウイルス

▽ブラジルで広がった見つかった変異ウイルス

これらはいずれも変異によって性質が変化した新型コロナウイルスです。

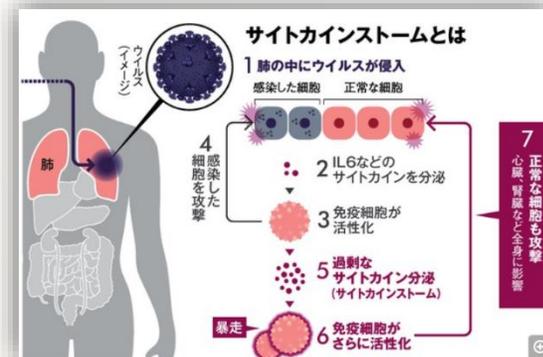
この3つに共通しているのは、ウイルスの

「**スパイクたんぱく質**」という部分の遺伝情報に変異が起こっていることです。

このスパイクたんぱく質は新型コロナウイルスがヒトの細胞に感染する際の足場となる非常に重要な部分で、変異によって性質が変わったことでこれまでの新型コロナウイルスより感染しやすくなっていると考えられています。

・サイトカインストームとは？

ウイルスなどの病原体を排除しようと、免疫システムが“躍起”になっている状態のことです。異常な免疫反応により**サイトカインが過剰に放出し、結果として、免疫系が自分を守るのではなく、自分を攻撃するもの**となってしまうのです。



変異ウイルスの特徴

	“イギリス型”	“南アフリカ型”	“ブラジル型”
変異	N501Y	N501Y E484K	N501Y E484K
感染力	36~75%↑	50%↑	従来より↑
重症度	入院・死亡のリスク上昇の可能性	従来と変化なし	影響は限定的
ワクチンの効果	大きな影響なし	“十分な効果”検証中	調査中

(WHOなどの調査から)

・変異ウイルス対策は？和食最強説

従来の新型コロナウイルスと同じように、マスク着用、こまめな手洗い、アルコール消毒、3密回避は基本です。それと同時に、免疫力の暴走**サイトカインストーム**を防ぎ免疫を正常化する栄養素を摂取することをおすすめします。

①ビタミンD～キノコ類に多く含まれます。

また**日光に浴びることで人間は自分の体で合成**することが出来ます！私達の健康に必要な量のビタミンDを日光浴で合成するには、週に2~3回、5~15分程度必要であると、WHOは定めています。



②亜鉛～海のミルクと言われるカキやワカメ、昆布に多く含まれます。細胞の新陳代謝を活発にするミネラルです。多くの酵素の材料になり、生体を維持するための様々な機能に關与する重要な栄養素です。

亜鉛欠乏症は炎症性サイトカインを有意に増加させることがわかっています。



③EGCG(緑茶のカテキンの一種)～コロナの表面には、細胞に侵入する際に使うトゲ(スパイク)が付いており、**カテキンはこのスパイクに附着して感染力を奪う**のです。この事実は、インドのERA大学の実験でも明らかになっています



発行者
一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤 恵美子
東京都荒川区西日暮型2-36-15 TEL 03-5604-9547 FAX 03-5604-9548 ホームページ <http://health-ma.jp>
ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい。

一般社団法人運輸安全総研トラバス
Mail tb@trubus.org ホームページ <https://trubus.org/>

