

食事による新型コロナウイルス COVID-19 対策

消化器内科 千葉満郎

現在の私共 人類にとって、未曾有の感染症 新型コロナウイルス感染 coronavirus disease of 2019 (COVID-19) が出現しました。全世界に広がりました (pandemic)。これにより、世界の有り様が一変しました。

多くの inflammatory bowel disease IBD (潰瘍性大腸炎・クローン病) 患者さんは、プレドニン、イムラン (アザニン)、生物学的製剤 (レミケード、ヒュミラ、ステラーラ、エンタイビオ)、ゼルヤンツなどの免疫抑制剤を使用しています。そのため COVID-19 にかかりやすくなるのではという不安があります。多くの方が罹患した中国、イタリア、アメリカなどから IBD と COVID-19 に罹患した患者さんが報告されています。幸い 免疫抑制剤使用患者さんを含めて IBD 患者さんが COVID-19 にかかりやすいということや、より重症になるということは認められていません。使用している薬剤の継続が推奨されています。

COVID-19 対策として密集、密閉、密接の三密の回避、手洗い、マスク着用が推奨されており これらにより、感染が抑えられることは報道されておりです。最終的には、感染に対する個人の抵抗力が問題になります。ここ十数年に分かりましたことは、食事が、腸内細菌および 腸内細菌によって造られる物質を介して健康 (病気) に関係していることです。腸はからだの中で最大のリンパ装置で体内の炎症と関係してきます。脂肪、動物性蛋白質、動物性脂肪、砂糖が多い現在の私共の西洋化した食事は、炎症を誘発することが分かっています。すなわち私共の食事は不健康な食事で、その改善が求められています (表)。多くの国の伝統的な食事は、食物繊維が多く、腸内細菌により酪酸 butyrate が産生され炎症が抑えられます。食物繊維は、蛋白質や脂肪などの栄養分として吸収されることがないため、これまで無用と考えられがちだったのでしょう。現在の日本を含めて 世界の私どもの一般的な食事は、西洋化されたもので、食物繊維の摂取が不足しています。伝統的食事で COVID-19 をはねのけましょう。

表 食事と健康		
	伝統的食事	現在の食事
	和食	西洋化した食事
	Plant-based diet	Westernized diet
内容		
脂肪	↓↓	↑↑
炭水化物	↑↑	↓
米	↑↑	↓
食物繊維 (野菜・果物)	↑↑	↓
動物性脂肪	↓	↑↑
動物性蛋白質	↓	↑↑
砂糖 (菓子類)	↓	↑↑
腸内細菌	共生	不均衡
	Symbiosis	Dysbiosis
腸内代謝産物 (酪酸 Butyrate など)	↑↑	→
炎症に対して	抑制的	促進的
健康に対して	健康的	不健康
一般人に	推奨	改善が求められる。

食事が適切かどうかは便の性状で判断出来ます。便の半分以上が腸内細菌です。バナナ状のタイプ 4 であれば、腸内細菌がよく増えていることを意味しています。快便です。

