

瀬戸SOLAN小学校第1学年・学年通信



インフルエンザの特効薬

【文房具についてのご連絡】

整理整頓を進め、学習の効率をさらに高めるために、「クレヨン、クーピー、ノリ、ハサミ」などの文房具については「**学校で一括で全員分を購入し、必要な時に貸し出す方式**」に変更していきます。

現在ロッカーに入っている個人持ちのノリやクレヨン等は随時持ち帰りますので、ご家庭でまたお使いいただければと思います。

今後、ノリ等が無くなったとしても、各家庭で何度も階に行っていたかなくとも大丈夫です。学校で随時補充し、必要な時に貸し出すことにします。

どうぞよろしくお願いいたします。

それでは今回もいただいたお便りの紹介からです。

お子さんのエピソード面白いですね！夫婦で笑いました！

漢字の記事ですが20問の中に全部入っているんですね。

うちでもやってみます！

ありがとうございます。

そんな風に、「フッフ」と笑える瞬間って、大切ですね。

笑いは、本当に心身を癒します。

それだけでなく、ニコニコと上機嫌でいるところには、不思議と良い縁や運が引き寄せられるという話もよく本で読みます。

笑いには、本当に不思議な力があるなぁと良く思います。

今、ふと思い出しました。

私は、恐らく 20 年以上インフルエンザにかかっていません。
中学校の時にかけた記憶がありますが、それ以降は無いのです。
この話を教室ですると、子どもたちはすごく驚きます。

ある年、担任していた 6 年生のクラスで試しに聞いてみました。

「小学校に入ってから毎年（インフルエンザに）かかっている人？」

手が挙がったのは、クラスで 8 人。

中には、ワンシーズンで複数回かかったという子もいました。

一週間ほど出席停止になるだけでなく、家族の間でもうつらないように対策をとらなくてはいけないなど、毎年かなり大変だそうです。

ちなみに、入学してから一度もかかっていない子も、ほぼ同じ数だけいました。

一方、「予防接種しているのにかかるんだけど！！」と憤慨している子もいます。

間髪入れずに、次の質問が飛びました。

「どうやったらかからなくなるんですか！？」

20 年以上かかっていないという事実にも、何か並々ならぬ対策が成されているのではないかと分析したようです。

こういうときは、2 つほど話すエピソードがあります。

一つ目は、「外に出て遊ぶことの大切さ」です。

外に出て、日の光を浴びながら体を動かすことは、体の抵抗力を上げるのに極めて有効です。

この記事をまず読んでみて下さい。

ビタミン D で感染が 2 割減少

ビタミン D がインフルエンザを予防するという研究はいくつか発表されています。たとえば、東京慈恵会医科大学の浦島充佳教授らの国際共同研究チームが、ビタミン D の投与と呼吸器の感染症との関係を調べた世界の 25 の報告を統合し、1 万 1000 人分のデータを分析しました。

この結果、ビタミン D の錠剤を飲んだグループは、飲んでいないグループに比べて、インフルエンザや気管支炎、肺炎などの呼吸器感染症の発症が 2 割少なかったのです。特に血中のビタミン D 濃度が欠乏状態にある人では、ビタミン D を飲んでいたグループは発症が 7 割少なく、ビタミン D のインフルエンザ予防効果が確かめられました。

冬季は血中ビタミン D 濃度が低下

浦島教授によると、血中のビタミン D 濃度は季節変動していて、8月に最高、2月に最低となり、その差はおよそ2倍となります。

そこで浦島教授らはインフルエンザ流行期に小・中学生 334 人を2つのグループに分け、一方にビタミン D サプリメントを飲ませ、もう一方に偽薬(プラセボ)を飲ませました。

するとインフルエンザに感染した子はビタミン D 群が 18 人(10.8%)、プラセボ群が 31 人(18.6%)で、ビタミン D は感染を 42%抑える効果が確かめられたといえます。

インフルエンザの予防接種によって、感染・発症を抑える割合が2～3割といます。

つまり、ビタミン D を取り入れることで、予防接種と同じくらいの効果が期待できるということです。

では、どうすればビタミン D を取り入れることができるか。

もちろん、食べて取ることもできます。(気になる人は、『ビタミン D 食品』で検索してみましょう。)

でも、もっと手軽に出来る方法があります。これです。

【インフル予防】 ビタミンDを増やす3つの方法

①日光浴をする

1日当たり夏季は約30分、冬季は約1時間浴びる

外に出て、太陽の日差しを浴びる。これだけで、体内のビタミン D を増やすことができます。

先日山田先生たちが行ったフィンランドでは、日照時間が非常に短いため(9時ごろに日が昇り 15時ごろに日が落ちる)、小中学生にはビタミン D の錠剤の服用が義務付けられているんだとか。

それくらい、日を浴びることが健やかな体を作る上で大切なんですね。

随分前の話ですが、私が小学3年生の頃クラスにテレビ取材が来たことがあります。

どさん子ワイド212という番組です。(現在でも、「どさん子ワイド179」と名前を変えて毎日放送されています。)

私が在籍していたのは3年4組。

取り立てて何か偉業を達成したわけでもなく、特別に表彰される人がいたわけでもありません。

取材に来た理由はいたってシンプルでした。

ただ「みんなが元気だ」という理由で取材が来たのです。

実はこの時、インフルエンザが猛威を振るっており、学校中のクラスが軒並み学級閉鎖になっていました。

もちろん3年生の他のクラスも全て閉鎖です。

しかし、そんな中我がクラスだけは違いました。

欠席者はおらず、みんな毎日元気に学校に通ってくるのです。

「インフルエンザにも負けない八軒小学校3年4組に今朝はお邪魔しています。」(リポーターが教室に入って来た瞬間)「イエ〜〜〜イ！！」

けたたましい私たちの歓声が北海道中のお茶の間に流れた瞬間でした。

よくよく思い返せば、当時のクラスは男子も女子も本当に外でよく遊んでいました。

こんなエピソードを紹介した後は、教室で次のように話を締めます。

みんなも寒さに負けず、外に出る時間を積極的に増やしましょう。

ひょっとしたら、テレビ取材が来るかもしれませんよ。

単純に「外に出なさい」というより、「体が元気になる」「インフルエンザにも負けなくなる」「テレビ取材が来るかも」という方が子どもたちの心に響きやすいということです。

「外に出て遊ぶこと」ともう一つ予防策として紹介したいのが、「笑いの効能」です。まず、こちらを読んで下さい。

NK細胞（ナチュラルキラー細胞）

免疫反応において働いている細胞は主に白血球です。白血球の中にはさまざまな細胞があり、免疫反応は次のようなメカニズムで起こります。

「ばい菌が入ってきた」、「ウイルスがはいってきた」、あるいは「がんができた」という時に最前線で活躍するのが顆粒球（ほとんどが好中球）、樹状細胞、マクロファージ、そして**NK細胞**です。これらの細胞は、ばい菌やウイルス、がん細胞を、敵（非自己）として認識し、無差別に攻撃します。

何やら難しい言葉が並んでいますが、注目してほしい言葉は、たった一つ。

「ナチュラルキラー細胞」です。

誰の体にも備わっている「免疫」という力。

その中でも、自然免疫という力を担っているのが、このナチュラルキラー細胞です。このナチュラルキラー細胞は、あらゆる病気に働きます。

この細胞が活性化すると、様々な病気に効果があることが分かってきています。例えばこんなデータ。

 <h3>糖尿病</h3>	糖尿病の患者さんにあることをしてもらいました。 糖尿病とは、血糖値が高くなっていく病気です。
 <h3>血糖値</h3>	あることをすると、血糖値はこうなりました。 ぐんぐん下がっています。

この結果は新聞で紹介され、世界中のテレビ局によって報道されました。他にもこんなデータが。

 <h3>リウマチ</h3>	リウマチの患者さんにも同じ事をしてもらいました。
 <h3>IL-6</h3>	IL-6。 血液の成分です。 これが増えるとリウマチになります。 関節がうごかなくなっちゃう病気です。
 <h3>IL-6</h3>	あることをすると、こうなりました。 これまたぐんぐん下がっています。

いずれも、「あること」をしました。

そして、それによってナチュラルキラー細胞が活性化したのです。

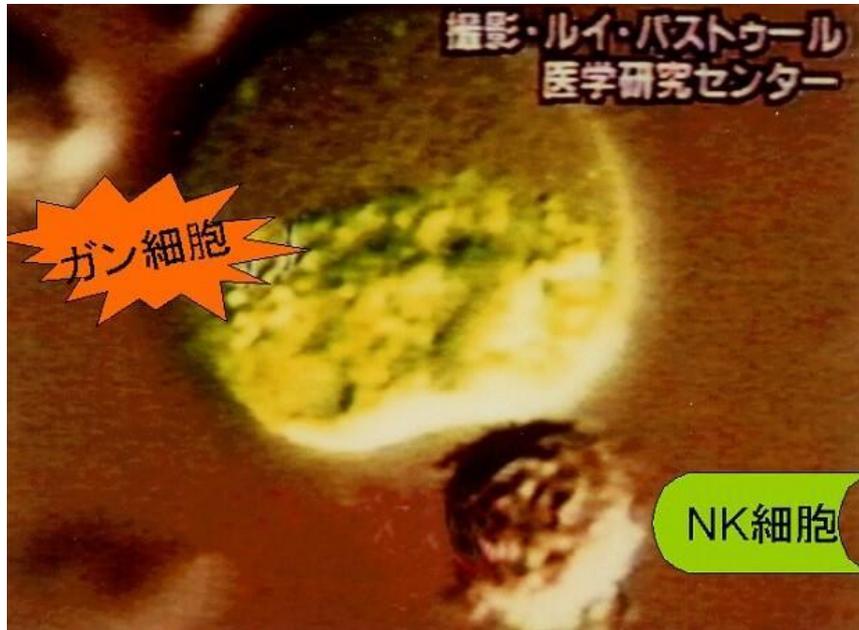
免疫の機能が高まり、症状が改善していく事が認められました。

人の体内では毎日、約 5,000 個のがん細胞が発生するといわれています。たとえるなら、工場で作られた製品の不合格品、それががん細胞です。

その不良品を日々処分しているのが 50 億個あるといわれるナチュラルキラー細胞です。

がん細胞などを、パクパク食べちゃうのです。

その様子をとらえた写真です。



「あること」を 5 分間するだけでこの NK（ナチュラルキラー）細胞が活性化するとしたら…。

では、その「あること」の発表です。

それは・・・「笑い」です。

糖尿病の患者さんやリウマチの患者さんたちの症状が改善されていった時、患者さんは大笑いしていたのです。

漫才や落語を聞いて。

5 分間、笑いに笑って症状の数値を量った所、さっきのグラフのデータになったわけです。

記事を紹介します。

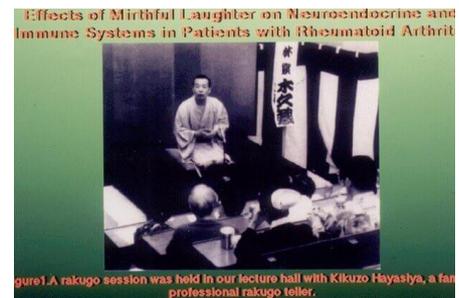
1995 年 3 月、30 年以上のリウマチ治療のキャリアを持つ、日本医科大学リウマチ科の吉野槇一教授は病院の一室に寄席の舞台をつくり、落語家の林家木久蔵（現・林家木久扇）さんを招き、慢性関節リウマチ患者を対象にある実験を行った。慢性関節リウマチは気分のよいときは痛みが軽く、気分の悪いときには痛みが強くなるという特徴がある。そして、リウマチ患者は

「病人の中で一番マジメ」「最も笑わないのがリウマチ」ともいわれている。

吉野教授は、患者らに落語を聞いてもらい、笑った後に痛みがどうなるか、血液データがどうなるか調べる実験を計画した。介入群には女性患者 26 人を選出。平均年齢は 57.7 歳、病歴は 6~36 年にわたる。そして、全員が手足の関節が変形して重症度は中ないし高度と認定される症例で、鎮痛薬やステロイド剤などを常用していた。効果を比較するためコントロール（統制）群も設けた。平均年齢 51.1 歳の健康な女性 31 人を選出。両群ともに、1 時間寄席で落語を聞いてもらった。落語を聞く前後に血液を採取し、炎症の程度を示す物質で免疫にも関係する生理活性物質「インターロイキン 6」（以下、IL-6）やストレスホルモンのコルチゾールの変化を調べた。

その結果、落語を聞いた後では介入群の 26 人中 22 人に IL-6 の顕著な減少が認められた。中には、正常の 10 倍もあった値が正常値にまで改善した例も確認された。また、リウマチが悪化すると上昇するガンマ・インターフェロンが両群で減少した。通常、大量のステロイドを使わない限りこのような結果は生じないのに、落語を 1 時間聞いて大笑いしただけで全員の痛みが軽くなり、ある人はそれから 3 週間も鎮痛剤がいらなかったという例もあった。

吉野教授は、「1 時間で**これほど効果があって副作用のない薬はない**。医師は薬だけでなく精神面でのサポートも必要であるこ



とを痛感した」と予想を上まわる効果に驚きを禁じ得なかった。「病やまいは気から」を裏付け、「精神神経免疫学」にあるとおり、まさに心と免疫系が体内では密接につながっていることが判明した。患者自身の声にも「こんなに声を出して笑ったのは久しぶり。毎日笑えたらどんなにいいか。今日はほんとにありがたかった」という意見があった。実験に協力した木久蔵さんになぜ効果が出たかと聞くと、「やはり名前がよかったのでしょうか。『林家木久蔵』という名前ですから」と見事にオチをつけてくれ、さすがプロの落語家と再認識した。この実験は米国のリウマチ専門雑誌「Journal of Rheumatology」23 巻 4 号（1996 年）に木久蔵さんの写真入りで掲載されている。リウマチ患者に落語を聞かせた実験や、ガン患者らに吉本新喜劇を見せ、その前後でガン細胞を直接攻撃するナチュラル・キラー細胞（以下、NK 細胞）の活性化を調べるというという実験、また最近では糖尿病患者に漫才を聞かせて血糖値の改善を認めたという報告もある。それらはマスコミでもしばしば取り上げられ、お笑い産業は健康産業と豪語する状況になっている。

笑いによってナチュラルキラー細胞が活性化し、免疫機能が高まる。

ならば、インフルエンザ予防にも効果が無い訳がありません。

しかも、簡単です。笑いさえすればいいのですから。

「体は心を変える」という言葉の通り、まず自分自身の行動を明るくするというのは大切だということを改めて感じます。



人間だれしも、鼻歌を歌いながら落ち込むことはできないし、スキップしながら怒ることもできません。

笑いも同じです。

笑っている間は、少なくとも心の暗い影は鳴りを潜めますし、ストレスだって軽減されているに違いありません。

尚、インフルエンザがうつるのと同じように、笑いも伝染します。

誰かが笑うと、周りの人にも笑いがうつっていくのです。

つまり、笑いは自分のインフルエンザ予防になるだけでなく、周りの予防効果も高めるということ。

ぜひウイルスではなく、笑いを周りに伝染させていきましょう。

尚、「ストレスは万病のもと」という言葉もあります。

以前にも紹介した「ストレス解消に効果なし」と証明された方法がこちら。

ギャンブル ショッピング タバコ お酒 やけ食い テレビゲーム
ネットサーフィン テレビを見る 映画鑑賞

解消するどころか、あらたなストレスの火種にすらなるそうです。

効果アリの解消法として証明されている8つを以下に紹介します。

先行研究や特集記事をフル活用して、元気に年度末を迎えられたらと思います。（渡辺道治）

[1 学年通信「コスモスハーモニー」読者ページ \(google.com\)](#)

1. エクササイズ

エクササイズの効用は何度も取り上げてますが、科学的にストレス解消の効果が実証されている点では間違いなくナンバー1。短期的にストレスをやわらげるのはもちろん、長期的にストレスに強い脳を作ってくれる素晴らしさ。

2. 瞑想

血圧を下げてストレスホルモンを減らし、ネガティブな感情も消してくれるのがすごい。手軽なわりにストレス戦闘力が超高いので、ぜひ手持ちの武器に加えておきたいところです。

3. 読書

意外と見逃されがちなのが、読書のストレス解消効果。本を読むと知識がつくだけじゃなく、ストレスが68%も削減されちゃう。研究論文によれば、読む本は自分が好きなものなら何でもOKで、できれば1日30分を読書に使うと良いみたい。その後、自分のストレスがどれだけ減ったかを記録しておく、さらに効果が高くなるそう。

4. 音楽

音楽セラピーもリラックスの定番。研究によれば、テンポの遅い音楽を聞くだけで心拍数と血圧が下がり、実際にストレスホルモンのレベルも下がったそう。リラックスに効く曲は自分に合ったものを選ぶのが一番ですが、特に候補がないならクラシックを選べばOK。

5. 散歩

外を歩くのは健康にいいだけでなく、ストレスを30%も下げてくれる。研究では、PTSDや失

職のショックまでやわらげるうえに、記憶力や注意力もアップしてくれるらしい。また、このときに自然のなかを歩くと、緑の量が1%増えるごとにストレスレベルも急激に下がるそう。

6. 友人や家族と過ごす

人間関係の大事さは何度も紹介してきたところ。友人や家族と仲が良いと自尊心と安心感が高くなり、ストレスレベルがガツンと下がる。経済学の試算によれば、月イチで友人や家族に会うと、年に5674500円分の価値があるそう。

7. マッサージ

マッサージのストレス解消効果も、科学的にはかなり実証済み。臨床研究では、90分のマッサージを受けると心拍数やストレスホルモンのレベルが下がった。ついでに、食べ過ぎや怒りの感情までやられてくれるそう。

8. お祈り

お祈りや宗教的儀式にも、ストレス解消の効果が確認されております。意識が「高次の目的」に向かうと、人間の脳は快樂物質を出すようにできてるらしい。