

2020年2月7日

株式会社 協和

新型肺炎の感染拡大から身を守る！**医師に聞く「今すぐ試してみたいLPS！」**

エルピーエス

玄米や皮付き根菜に「LPS」が多く含まれる

今、世界中に広がっている『新型コロナウイルス』。正体がわからないから不安もあり、対策も色々と騒がれています。そのような中で、感染内科にも詳しい児玉華子先生にお話をうかがってみました。新型コロナウイルスとは？男女差でのリスクは？医師が行う予防策、今すぐに行えることなど語ってくれています。

**【監修：児玉華子先生】**

北里大学医学部卒業、北里大学病院での研修後、膠原病・感染内科学教室に入局。東京通信病院、北里研究所病院、北里大学病院、医療法人東山会調布東山病院内科・リウマチ科勤務を経て現在は、独立行政法人 国立相模原病院 リウマチ科に勤務。女医+（じょいぷらす）所属。

■ 新型コロナウイルスは、なんと7番目のウイルス！

コロナウイルスとは、いわゆる風邪の原因ウイルスでこれまで6種類が知られています。そのうち4種類はただの軽い風邪。これまでに蔓延したのはSARS（サーズ）とMERS（マーズ）が知られています。

今回の新型コロナウイルスはただの動物の風邪だったものが、何らかの原因で人にうつってしまい、今では人から人の感染がメインになってます。これが**7番目のコロナウイルスで2019-nCoV**というものです。

今まで誰もかかったことがなく、誰も抗体を持っていないため、一気に拡散し、今後も蔓延していくと思われます。

発症するまでの潜伏期間は2～14日と言われ、感染しているのに気づいていない人や、無症状の人が出歩いて、咳をしたときの飛沫（しぶき）や、それがついた場所を触った手や口などから気管に入ると発症し、感染が拡大しています。

感染症の重要な指標として、1人の感染者から何人に感染させるか、という基本再生産数 R_0 （アールノート）があります。インフルエンザではワクチンがあることもあって2～3、**新型コロナウイルスは当初1.4～2.5でしたが、つい先日※には、3～5にアップされ感染力の高さが話題となっています。**

※取材日は2月2日

■ 新型コロナウイルスとインフルエンザ、症状の違いは息苦しさ？！

新型コロナウイルスとインフルエンザの違いは難しいですね。発熱、倦怠感、咳が出るのは新型コロナウイルスでもインフルエンザでも一緒です。ただし、新型コロナウイルスでは、頭痛を訴えることはあまりなく、下痢も少ないと言われています。また、新型コロナウイルスでは肺炎を起こすため、半数以上で呼吸困難を訴えることが特徴です。**呼吸困難と言うのは、もしかしたら新型コロナウイルス特有の症状かもしれません。**

■ 新型コロナウイルス対策は・・・マスクを再利用しない！

新型コロナウイルス対策は、①手洗い、②うがい、③マスク。飛沫感染と接触感染で拡散しているため、咳やくしゃみをする人がマスクをして、菌を飛ばさないようにすることが大切です。無症状の人から感染が広がっているので、体調が悪い、咳が出るという軽い風邪の症状だと思っても、まわりに迷惑をかけないように、咳エチケットをしましょう！

また、マスクのつけ方を間違えている方が多いです。まずは鼻まできちんと覆うこと。使い捨てのマスクは再利用せずに捨てること。机に置いたりポケットに入れておくと、菌が付着し意味がありません。

身を守るには、手洗い後のアルコール消毒に加えて、人がよく触るドアノブや机などを、次亜塩素酸ナトリウム配合の消毒液で拭くと良いでしょう。

■ 特に注意したほうがいい方は・・・持病のある方や妊婦さん！

2009年新型インフルエンザのデータですが、注意したほうがいい人は、免疫力が低い高齢者と持病のある方。糖尿病、心疾患、腎臓や肝臓の疾患、また喘息やCOPDなど呼吸器疾患は、特に注意が必要です。

妊娠中の方も子供がお腹にいて、免疫力が下がっていますから注意しましょう。

意外と見落とされるのが肥満の方。BMIが40を超える肥満の方は、正常の方に比べて約36倍のリスクがあります。

高齢の方は65歳以上に推奨されている、肺炎球菌ワクチンを接種して、二次的な肺炎球菌肺炎の併発を予防することが対策になります。

■ 今すぐできる新型コロナウイルス対策は・・・食生活の改善！

今すぐできる新型コロナウイルス対策は、免疫力を高めることが大切になります。一般的に言われていることですが、規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠をしっかりとること。ストレスを溜めないこと、あとはなるべく外に出ないことですね。

ただ、規則正しい生活や運動をしなくては！栄養バランスをきっちり考えた料理も作って・・・と、自分を追い込んでしまうと、ストレスに感じてしまう方もいるかと思えます。そういう時は、**できることから始める！食事については手軽なインナーケアを活用するのも良いでしょう。**

■ 医師が行う免疫カアップは・・・LPS を摂ること！

LPS の良さを知ってから、**自宅の食事にも LPS を多く取り入れています。**
お米は LPS が付着している玄米や金芽米を食べるようになりました。

そして野菜も、土壌にある LPS が多く付着している有機野菜に、根菜類、大根や人参は皮のまま調理したり、海藻もよく食べています。

乳酸菌も積極的に摂っていて、自宅でヨーグルトを作っているのです、今後は LPS が含まれるカスピ海ヨーグルトにしようかと思えます。



■ そもそも LPS とは？ 花粉症やアレルギーの原因に！

LPS (リポポリサッカライド) は、グラム陰性桿菌 (かんきん) という土壌に多く存在する細菌の細胞壁に含まれるもので、空気中に浮遊したり、野菜や海藻などに付着しています。人間の身体で作られないため、主に食事から摂取してきましたが、近年、土壌はアスファルトで覆われ、農薬等の使用や加工食品の普及、清潔過ぎる環境などの理由で、現代では LPS の摂取量が減ってきています。

LPS は「免疫ビタミン」と言われ、摂取量が減っていることが原因で、花粉症やアレルギーが増えているとも言われています。

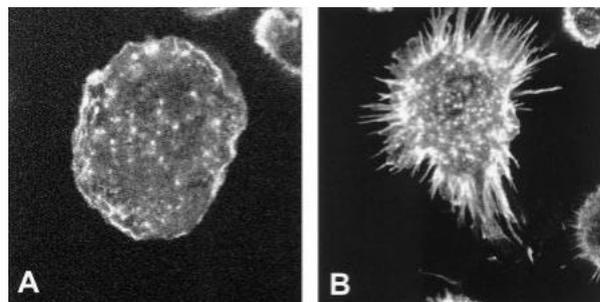
■ LPS は自然免疫のマクロファージを活性化する！

免疫は2種類あります。生まれた時から備わっている自然免疫と、後天的に身につく獲得免疫です。今までは獲得免疫ばかりに注目が集まってきました。インフルエンザの予防接種は、獲得免疫を利用したもので、インフルエンザの不活化ワクチンを打って体の中に抗体を作っています。

自然免疫では、マクロファージが非常に重要です。ひとつ目の理由は、入ってきた病原菌を食べ、老廃物など体内のゴミも食べつくしてくれます。ふたつ目は、臓器や器官が正常に働くよう司令塔の役割をします。

LPS は免疫にとって重要なマクロファージを適度に活性化する成分です。

新型コロナウイルスはまだワクチンが開発されていないため、**自然免疫を強くしておく**と、**重症化を防ぐなどの効果**が期待できるかもしれません。



A: 正常なマクロファージ B: 活性化されたマクロファージ

■ マクロファージを一番活性化するのは LPS !

マクロファージを活性化する成分は、LPS 以外にも、乳酸菌、キノコに含まれているβグルカンがあります。LPS は 2011 年にノーベル医学生理学賞を受賞した注目の成分で、LPS がどのようにマクロファージを活性化させるかも解明されています。

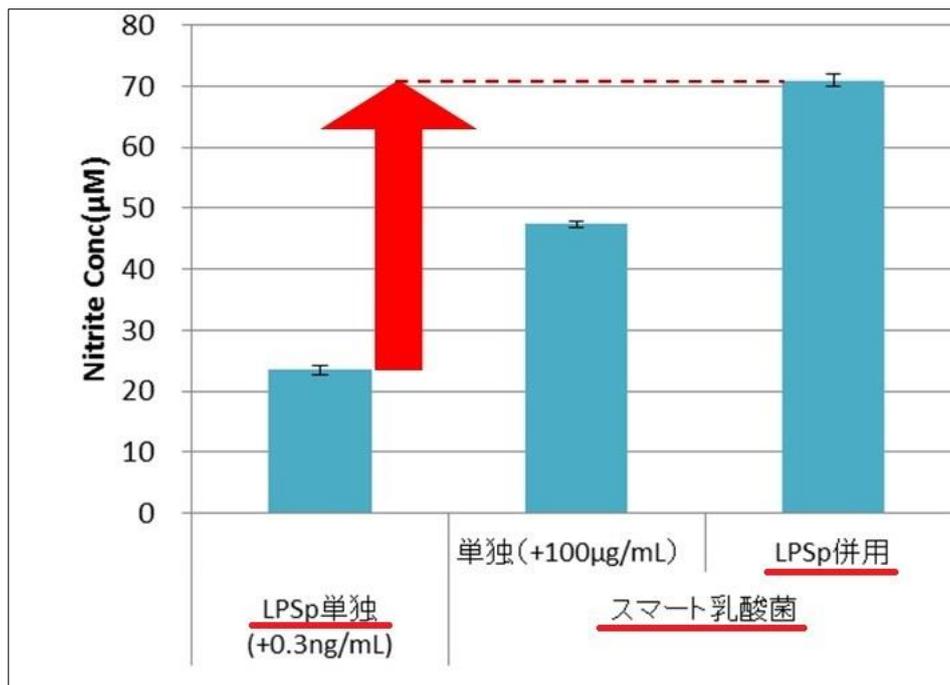
LPS は乳酸菌やβグルカンと比べると 1,000 倍～10,000 倍もマクロファージの活性効果が高いとされている注目の成分です。

■ LPS はどれくらい摂れば良い？

摂りすぎても問題はないと言われてますが、体重 1kg あたり 10μg(マイク)の LPS で、病気の予防改善などの効果が期待できます。例えば、体重が 50kg の方では LPS を 500μg を摂取するのが理想ですが、近年では食事から摂るのが難しくなっており、**インナーケアを活用するのがいいでしょう。**

また、**LPS は乳酸菌と一緒に摂ったほうがより効果的**とされています。

NO 産生能相乗効果評価 (LPSp0.3ng/mL+乳酸菌 100μg/mL) の条件下で実施 N=3



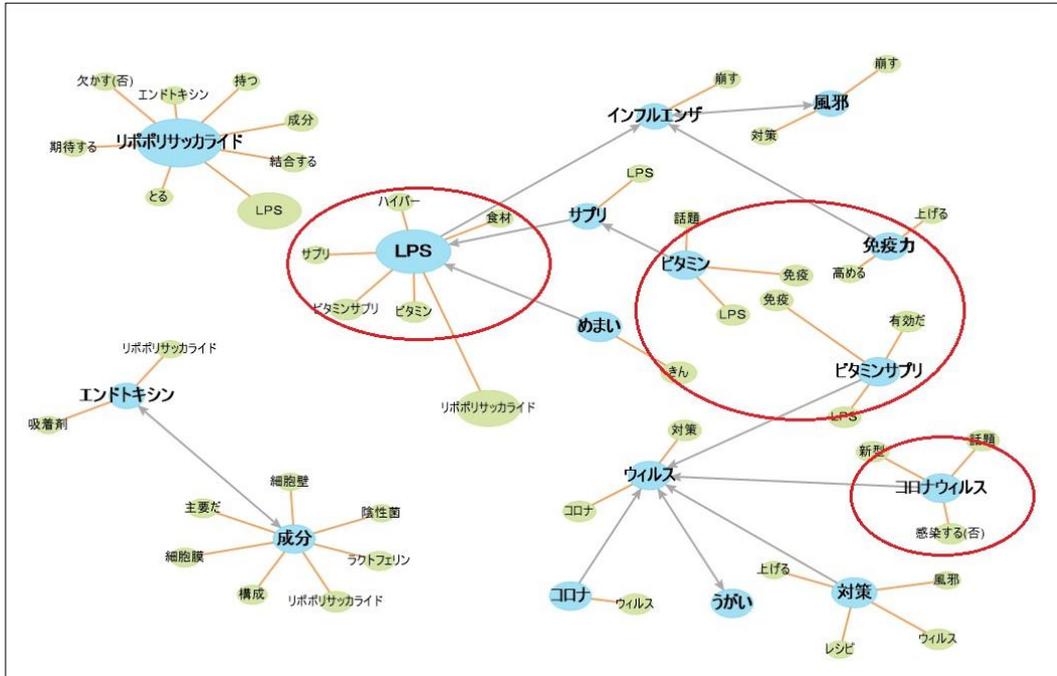
■ 免疫力を上げるために他にしていることは、プラス思考と笑顔！

免疫力を下げないために注意しているのは、深酒をしないことです。緊急の呼び出しもあるので、休肝日が週に 3～4 日はあります。あとはストレスを溜めないこと。人間だから嫌なこといっぱいあって、考えることいっぱいあるけど、くよくよせず前向きに考える、意識的にでも笑顔を作ってプラス思考を心がけています。作り笑いでも免疫力をあげるそうですよ！

<新情報>

■ **新型コロナウイルスと LPS に関連性が！**

新型コロナウイルスで Twitter の言葉を分析すると、新型コロナウイルスと関連するワードに、うがい、対策、風邪、肺炎や手洗い、マスクの予防策の中に、LPS のワードを見つけることができます。

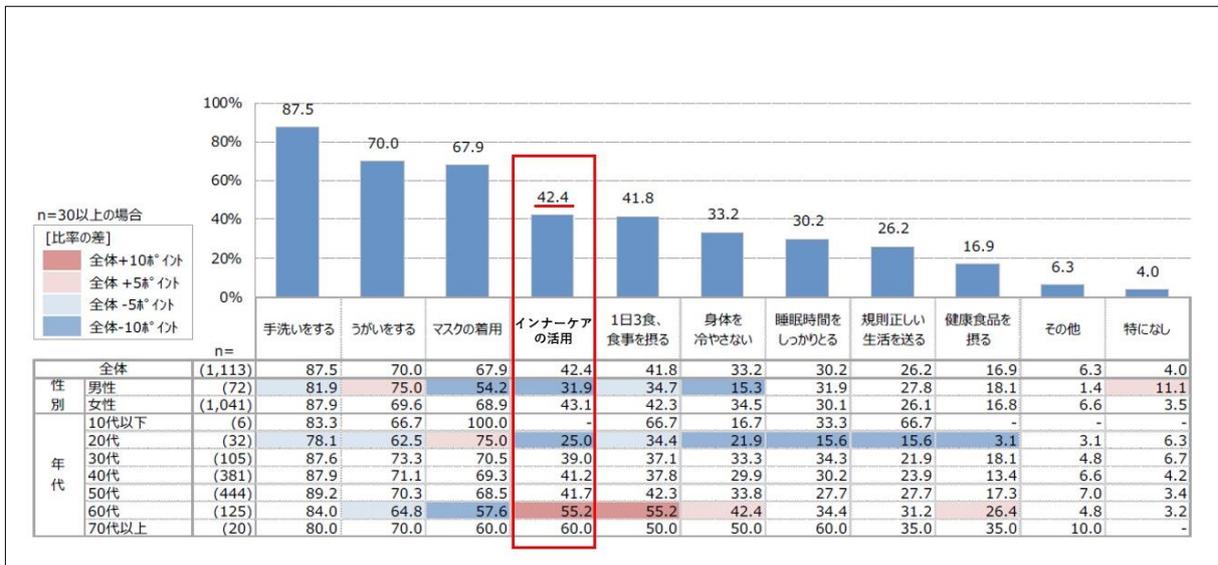


(株)協和調べ

■ **ウイルス予防策で、「インナーケアの活用」が 42.4% も！**

例年行う「ウイルスの予防策」のアンケートを実施した結果、全体では手洗い、うがい、マスクの着用と続き、**「インナーケアの活用」や「1日3食の食事を摂る」**が続き、**体の内側からウイルス対策を意識**していることが伺えます。

ウイルス予防策として何をしていますか？



n=1,113 (株)協和調べ

<会社概要>

fracoraブランドは、2004年より「美と健康」をキーワードに健康食品や化粧品の企画・販売を実施してまいりました。原液美容液のパイオニアとして、「プラセンタエキス原液」を筆頭に、全11種の原液美容液シリーズを展開しています。原液美容液は、肌に必要な成分を「高濃度で」「肌や頭皮にダイレクトに届ける」美容液です。普通の化粧品なら数%しか入っていない美容成分を、純度100%に凝縮し、直接お肌に届けることで、なりたい肌に早く整えることができます。

- 会社名：株式会社 協和
- 設立：1960年
- 住所：〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエービル9F
- 代表取締役：堀内 泰司
- 事業内容：化粧品・美容健康食品の製造販売（通信販売・店舗販売）
ブランド名『フラコラ』 <https://www.fracora.com/>

〈本件に関する報道関係者のお問い合わせ先〉

株式会社 協和 広報担当:上間(ウエマ)・須崎(スザキ)

TEL:03-5326-8001 / Mobile:080-4184-8920 / FAX:03-5326-8040

E-mail: event_pr@kyowa-group.co.jp