連載

クチからはじめる アンチエイジング医学

鋸南 森永 宏喜

第13回 新型コロナ、口腔ケアで感染予防

新型コロナウイルス感染が世界を騒がせていますね。中国の新年飛沫（ひまつ）感染・接触感染でうつりまである春節の時期と重なったこともあり感染す。感染者からくしゃは急拡大し、現在は国みやせきによって飛んの死者も出て、「私内での唾液などが呼吸には大丈夫だろうか」と伴って鼻や口から体内ご心配の方も多いかとに入ったり、汚染され思います。た手で自分の顔に触「肺炎などをおこすれたりして感染しますウイルスによる呼吸ので、手洗いやマスク器感染症」という意味が有効です。消毒用アでは、コロナ（ウイルルコールも効果的ですス）とインフル（エンので、お店で売り切れザウイルス）には共通があります。ているのを目にされた東京歯科大学の奥田点が多くあります。で克爾名誉教授らは、２方も多いことでしょ００３年から２００４すが、インフルには感年にかけて約半年間、染を防止するための都内の特別養護老人ワクチンや有効な治ホームのデイケアに通療法が確立されているのに対し、コロナには感染力はインフルよりやや強いですが、感染経路は基本的には同じですので、インフル対策を徹底することが同時にコロナ対策になるのは間違いありません。そしてここに、お口の中（口腔）の状態が大きく関わること、そしてインフルの罹患率が10分の1になることが分かりました。

専門的口腔ケアを受けた人のインフルエンザの発症率が、そうでない人と比較して10分の1になったとの報告

ノイラミニダーゼという酵素は、インフルに感染した細胞内で増殖したウイルスが細胞の外に出ていく際に大きな役割を果たします。インフルの特効薬のタミフルは、このノイラミニダーゼの働きを低下させて、ウイルスを封じ込める薬なのです。そして驚くことに、このノイラミニダーゼは、口腔内に生息している細菌の一部も持っていることが明らかになっています。つまり、口腔内に細菌が大量に存在する状態だと、タミフルなどのインフル薬の効き目を落としてしまう恐れがあるのです。

「けがをしたらツバをつけておけ」と昔から言われるように、口腔内に分泌される唾液は病原菌を無力化する殺菌力を持っており、インフルの活性を抑え込む作用もあります。しかし、ノイラミニダーゼが多い環境ではその抗ウイルス力が弱まることも知られています。

プロテアーゼはタンパク質を破壊する酵素です。歯周病を悪化させるのに大きな役割を果たす菌が持っていることが知られています。口腔やのどの粘膜はタンパク質が豊富ですから、菌が多い、不潔な状態であるとプロテアーゼが増えて粘膜が弱くなり、ウイルスが侵入しやすくなると考えられます。

これらの研究結果は、国内外の医学専門誌で発表され、ＮＨＫの情報番組「ためしてガッテン」（２００６年2月）でも取り上げられるなど、当時大きな反響を呼びました。

しかし、15年近くを経ても、まだまだ一般の皆様の間で「常識」になっているとは言いがたい状態です。

まだまた本当の顔を見せていないかも知れない新型コロナウイルス。やみくもに怖がるのではなく確かな対策をとって、しっかり予防できると良いですね。

そして実は、コロナを遠ざけることができそうな方策は「口腔ケア」の他にもあります。次回はそれをお伝えすることにしましょう。

森永宏喜（もりながひろき）＝森永歯科医院院長。昭和57年安房高校卒、安房歯科医師会会員。米国アンチエイジング医学会認定医、日本アンチエイジング歯科学会常任理事。著書に『口腔（こうくう）内環境改善法　アンチエイジングは〝口の中〟から』（ＫＫロングセラーズ）、「全ての病気は口の中から！」（さくら舎）など。

インフルエンザ罹患率と口腔ケア

デイケア通所高齢者での比較

専門家による口腔ケア	あり	なし
インフルエンザ罹患率	1%	9．8%

奥田克爾ほか：平成15年度厚生労働省老人保健健康増進等事業より