



随時会員募集中！

勝浦市太極拳サークル

美心会だより

風邪・インフルエンザ対策に 役立つ 機能性成分

発症と重症化の予防に



国立感染症研究所によると、昨シーズン（2017年9月～2018年4月）のインフルエンザの推計患者数は2230万人を超え、過去最多となりました。

風邪やインフルエンザは、予防対策が重要です。手洗い・うがいに加えて、サプリメントも風邪やインフルエンザの予防、および重症化の抑制に有効です。

予防に役立つ成分：エキナセア



風邪の予防に有用として、欧米で広く利用されているサプリメントは、キク科のハーブ、エキナセアです。

イギリスで行われた研究では、健常者755名にエキナセア抽出物または偽薬（プラセボ）を4か月間摂取してもらい、風邪にかかった人の割合などが調べられました。その結果、エキナセアを摂った群では、風邪にかかった日数の短縮、風邪の症状の軽減、薬の服用の減少がみられました。また、摂取による体調不良等の問題はみられませんでした。つまり、エキナセアが、風邪の予防と、風邪にかかった時の重症化の抑制に効果を示したのです。

ビタミンCにも、風邪の予防効果があることがわかっています。例えば、米国の研究では、健康な非喫煙者の男性に、1日1000mgのビタミンCまたは偽薬を8週間投与した結果、ビタミンCを摂った群は、偽薬群に比べて、風邪にかかった回数が45%減少、罹患日数は59%短縮していました。

また、ビタミンDも、インフルエンザの予防に役立つという研究が知られています。東京慈恵会医科大学のグループが、学童を対象に行った臨床試験では、偽薬投与群に比べ、ビタミンD3投与群で、A型インフルエンザ罹患率が42%低下しました。

重症化の抑制にも役立つ エキナセアとビタミンC



エキナセアやビタミンCは、風邪の予防だけでなく、治療にも役立つことが報告されています。

欧州3カ国のグループによる研究では、インフルエンザ初期の患者473名を対象に、治療薬のタミフルと偽薬を5日間ずつ摂取する群、エキナセア含有飲料を10日間摂取する群の2つに分け、快復した人の割合を調べました。その結果、摂取終了後10日経過時点で、快復した人の割合は同じ程度でした。つまり、エキナセアには、タミフルと同等の働きがあると考えられます。

ビタミンCも、重症度を軽くする効果が示されています。たとえば、風邪とビタミンCサプリメントの関係を調べた9つの臨床試験では、日常的に摂っているビタミンCサプリメントに加えて、風邪を発症した後に追加でビタミンCサプリメントを摂ると、風邪にかかった日数が短くなることがわかりました。これらの研究から、エキナセアやビタミンCのサプリメントを、風邪やインフルエンザの初期に摂ることで、症状の軽減や早期の快復といった効果が期待されます。

なお、インフルエンザにかかった際には、サプリメントによる対策に加え、医療機関で適切な処置を受けることも大切です。体の不調を感じたら、早めに医師の診療を受けましょう。