

インフルエンザによって気道にある線毛や粘膜層などが炎症を起こし、防御システムが弱くなったことで、もともと上気道に存在している肺炎球菌などが肺に感染して発症します。

「新型コロナウイルス」の特徴は、インフルエンザウイルスは上気道周辺にとどまることが多いのに対して、肺胞にまで侵入してくる点です。

そして、肺胞のまわりの壁に炎症を起こす「**間質性肺炎**」を発症させます。新型コロナウイルス自体の毒性は強くありませんが、免疫力が低下しているとサイトカインストームを引き起こす場合が多く、そのため重症化してしまう人がいます。

104

私たちにできることはひとつだけ

このように、「風邪ウイルス」「インフルエンザウイルス」「新型コロナウイルス」にはそれぞれ特徴があり、乱暴にまとめられるものではありません。

しかし、いずれも**重症化を防ぐための対策は極めてシンプル**です。

それはもちろん、「**肺を鍛える**」ことです。

気道にある「線毛」や「粘膜層」などの免疫の第一関門が正常に機能していれば、ウイルスでも肺まで到達できません。

また、マクロファージなどの自然免疫チームがやってくれば、上気道にウイルスが感染したとしても、肺にまで炎症は広がらないでしょう。

さらに、レギユラトリーT細胞などの獲得免疫チームの連携が取れていれば、サイトカインストームが起こることもないと考えられます。

新型コロナウイルスについては、ワクチンの接種によって「感染しない」ことばかり報道されています。ワクチンは流行を収束させるために必要なものですが、あなたの体を守ってくれるのは、あなたの「免疫力」でしかありません。

肺を鍛えて、どんなウイルスにも負けない免疫力を手におきましょう。

105