

生姜が新型コロナウイルスに効果を有する唯一の食物であることが判明

一般社団法人健康促進・未病改善医学会 代表理事 亀井 勉

世界では昨今、新型コロナウイルスの感染拡大に歯止めがかからない状況となっています。そして、世界保健機関（WHO）の非常勤顧問は、今後の最悪のシナリオを想定すると世界の3分の2の人々が新型コロナウイルスに感染する可能性があるとして発表しました。

日本でも新型コロナウイルス肺炎による有名人の死亡で一般の人々のあいだでさらに危機感が高まり、安倍首相による緊急事態宣言も相まって、恐らく多くの人々が、新型コロナウイルス感染症の予防と治療に効く、しかも誰にでも簡単に手が届く食物が無いものだろうか？と思っているのではないかと思います。（他の方法、たとえばワクチンの開発を待っていたのでは、新型コロナウイルスの場合は変異株がすでに数種類にのぼっているため、開発には非常に時間がかかると推定されていて、いま講ずべき対策としては、とてもでないですが間に合いません。）

実は、去る2月に、中国の医科大学で、どの食物が、あるいはどの漢方薬が、新型コロナウイルス肺炎に効くか？についての臨床試験を行いました。その結果、麻黄という植物と、細辛という植物と、生姜（しょうが）との3つを混ぜ合わせたものが最も（すでに重症のもの以外の）新型コロナウイルス肺炎に効果的だったとの試験結果を出しました。

麻黄と細辛は、ご存知の方も多いと思いますが、医薬品に使われる典型的な食材です。たとえば、米国内で麻黄を含有するサプリメントの販売は禁止されています。使い過ぎると、はっきりと確認できる副作用があるのです。でも、生姜は、一般の人々が普通に食している食品です。

生姜の効能の中心は、ショウガオールという体を温めてくれる成分と、ジンゲロールという免疫力を高める成分です。前者は、血液をサラサラにする効果があり、血行を良くして体温を高め、脂肪や糖の代謝を促進させる作用があることが知られています。そして、後者は、免疫細胞である白血球を増やして免疫力を高めます。つまり、風邪やインフルエンザのウイルスに対し、（恐らく抗体産生能を上げることにより）抵抗力を高めます。

ちなみにですが、胃の弱い人は、生姜のような刺激のある食物を避ける傾向がありますが、これはまったく誤解で、胃の弱い方ほど生姜を摂る方が良いことがわかってきています。生姜は、胃腸の内壁の血行を良くして、胃腸の働きを活発にし、食べ物の消化吸收を高めるからです。また、生姜は、ジンジベインというたんぱく質分解酵素を含んでいて、これが胃腸の負担を軽くするので胃腸の消化をさらにたすけると言われています。

生姜の、ウイルスに対する（恐らく抗体産生能を上げることによる）抵抗力を高める効果は、今回の新型コロナウイルス感染症の予防と治療にとって、まさに注目すべきことです。生姜は、日本人なら誰でも口にしている食物であり、これを普段よりも多く摂取することで、新型コロナウイルス感染症の未然の防止（感染源である鼻粘膜、口腔粘膜、眼瞼結膜などにおいて抗体産生能を増し、水際で感染を防止）、感染後の軽症化、さらに、肺炎に至らないように

白血球を増やして免疫力を高める効果を有することが、このたびの臨床研究でほぼ明らかになったと言えます。

この生姜の効果・効能を、いち早く国民の皆さまにもお知らせして、忙しい人々にも手軽に摂取できるように工夫を加え、それを一刻も早く普及させるべきと考えられます。