

寒気がして、発熱、鼻水、咳、のどの痛み…かぜかな？と思いますが、原因によっては、溶連菌やマイコプラズマ感染症などには抗生剤が必要で、インフルエンザの場合も、症状が強いと、抗ウイルス剤が必要となります。また、アレルギーや結核、肝炎など、他の病気の症状のひとつということもありますので、まずは医療機関に受診していただく必要があります。それと同時に、どんな食事をすればよいのか不安な方も多いと思います。

睡眠・休養とともに、食事の摂り方が、病気の経過を左右することは明らかなのです。

体が病原菌などと闘っている臨戦態勢の時、栄養をたっぷり摂らなくてはと考えがちですが、高カロリー、蛋白や脂肪の多いものをたくさん食べれば、体に消化の負担をかけ、逆効果となります。また、砂糖など甘いものをたくさん食べると、細菌感染症を悪化させます。大抵の方は、食欲が低下しますが、それは、今、消化する余力がないということを示しています。そんな時は、脱水症にならない程度に、水分の補給（香料など添加物の入っていない天然材料のスポーツドリンクなど）、ビタミンCの多いもの、うす味の野菜スープなどがお勧めです。梅を漬けている方は、白梅酢をコップ1杯分くらい保存しておきましょう。殺菌力に優れているため、20-30倍に薄めて飲んだり、うがいをしたりと重宝します。特に、夏場の下痢症には、有効です。

ウイルス感染症には、レモンマートルの葉が有効です。アボリジニが食後にしがんでいるハーブですが、日本でも栽培されるようになり、ドライリーフや粉末、飴があります。軽症のインフルエンザや抗ウイルス剤の合わない方に使われています。また、ピロリ菌や歯周病にも有効のようです。天然ビタミンC、しその実油、漢方薬の葛根湯、麻黄湯にも抗ウイルス作用があります。

最近、免疫力の低下が原因と考えられる非結核性抗酸菌感染症が増えています。マイコバクテリウム・アビウムによるものが主ですが、水や土壌にいる菌で、人から人への感染はまれで、免疫力が低下したときに、体内で増殖し発病します。呼吸器感染が一番多いのですが、体のどこにでも感染します。有効な治療法がないのですが、オリーブの若葉が有効であることがわかりました。同時に、抵抗力が落ちると再発しやすいため、良質の野菜を生や加熱調理で多く摂り、動物性蛋白、リノール酸系の油脂、砂糖を減らし、よく噛んで食べ少食にするなどが必要です。

アレルギーの負荷は、免疫力低下をきたし、急性・慢性の感染症の発症・悪化の要因になります。ご自身のアレルギーを知り、それを除去することは、感染症の予防・治療上大切なことです。