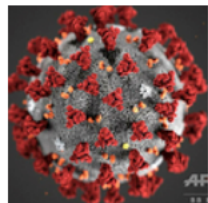


新型コロナは



サイトカインストーム対策じや



亡くなった人の大半に基礎疾患あり 新型肺炎による死亡例まとめ

f 1 t 5 2020年2月5日 15時56分

ざっくり言うと

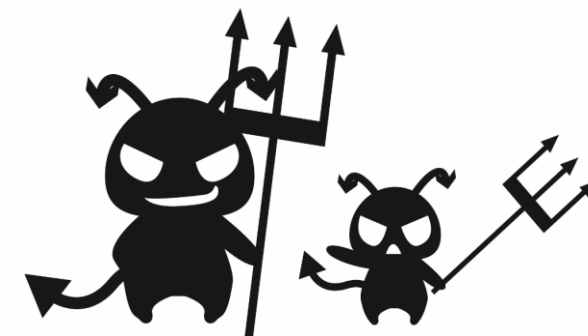
- ✓ 新型肺炎の死亡例について分かっていることを、AFPBB Newsがまとめた
- ✓ 死者の大半は60歳以上である、死者の大半に基礎疾患があった
- ✓ 熱が出ない患者もいる、中国本土外（香港・フィリピン）で2人が死亡した



平成21年11月11日 厚生労働省

基礎疾患の分類

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. 慢性呼吸器疾患 | 7. 糖尿病 |
| 2. 慢性心疾患（高血圧を除く） | 8. 疾患や治療に伴う免疫抑制状態 |
| 3. 慢性腎疾患 | 8-1 悪性腫瘍 |
| 4. 慢性肝疾患（慢性肝炎を除く） | 8-2 関節リウマチ・膠原病 |
| 5. 神経疾患・神経筋疾患 | 8-3 内分泌疾患（肥満含む） |
| 6. 血液疾患 | 8-4 消化器疾患 |
| （鉄欠乏性貧血と、免疫抑制療法を受けていない特発性血小板減少性紫斑病・溶血性貧血を除く） | 8-5 HIV感染症・その他の疾患や治療に伴う免疫抑制状態 |
| | 9. 小児科領域の慢性疾患 |



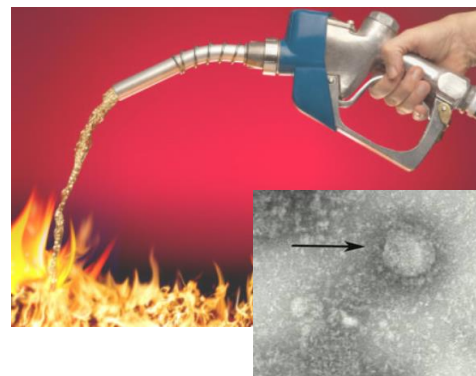
つまり、事前に炎症が起きている人は⇒ 新型コロナの感染で**サイトカインストーム**になる恐れがある。



- 火種（慢性炎症）と薪のような燃料（ $\omega 6$ タイプ脂肪酸でアラキドン酸の元）にガソリン（新型コロナの強い炎症＝肺炎）を注ぐようなもの。
- すると、**サイトカインストーム**が起きて、肺炎に加えて血栓、腎不全となる。⇒死亡



$\omega 6$ 脂肪酸＝サラダ油、キャノーラ油、大豆油、コーン油はだめ。
炎症を大きくしてしまう。

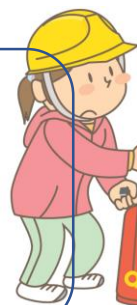


新型コロナ肺炎



サイトカインストーム

魚油○、アマニ油○、えごま油○、紫蘇油○
米油、ごま油はセーフ
オリーブオイルは本物ならOKか？
バター○ マーガリンやショートニングは×



LBS = Treg活性





笑い

マスク・手洗い・うがい



感染予防



<ウイルスや菌が体内に入らないようにする関所>
粘膜の免疫力（鼻やのど、気管、肺）

ビタミンA（レバー、カボチャ、ニンジン）

症状がひどくならないように



<入ってきたウイルスや菌を攻撃する>
体内の免疫力（全身の免疫力）



クエン酸20g（+重曹20g）、魚の油を摂る。
~~サラダ油、キャノーラ油、大豆油、コーン油は使わない。~~
腹6分目~7分目（食べ過ぎない）
腸内環境改善（ショウガ、空腹時にココナッツオイル）
根菜類（ゴボウ、レンコン、サトイモ、サツマイモ）
緊急時に、生パイナップル、紫蘇ジュース

重症化防止対策

サイトカインストーム対策





いつも笑っててね（笑の効果）
ストレス対策と感染予防よ！

腹7分目に病気無し（ホホホ）食べ過ぎないでね！

積極的に摂ったほうが良い食べもの

<ビタミンA><理由：粘膜の免疫力を上げるため>
レバー、ニンジン、カボチャ等

<ビタミンD><理由：抗ウィルス力を高めるため>
ちりめんじゃこ（シラス干し）、煮干しシイタケ、日光浴（食べれないが）

<マグネシウム><理由：ビタミンDの効果を引き出すため、体内の酵素を働かせるため>
ニガリ、シラス干し ワカメ等海藻類

<ω3油><理由：体内の炎症を抑えるため>
魚油、亜麻仁油、しそ油、えごま油。

これらを毎日大匙2杯ぐらいずつ飲みます。

<根菜類など><理由：腸内環境を整えて炎症を抑えるから>

ゴボウ、レンコン、サツマイモ、サトイモ、ショウガ

<ビタミンC><理由：免疫力を高めるため>
サプリメントで1,000mg~3,000mgを摂ります。

<海苔、海草、モズク><理由：成分に抗ウィルス力を高める成分が有るから>

フコイタンを始めとして、抗ウィルス力を高める糖類が含まれています。いつもより多めに食べましょう。

出来れば避けたい油

<ω6油><理由：炎症体質になる。火を作るから>

サラダ油、キャノーラ油、大豆油、コーン油等リノール酸が含まれるものと、これらを使ったマヨネーズ、ドレッシング、揚げ物、炒め物、ポテトチップス。

（お料理にはこめ油かごま油を高温にならないように使います。）
マーガリン、ショートニングとこれらが含まれる食パン、菓子パン、ケーキ、生クリーム、コーヒーフレッシュ、チョコレート、お菓子。

積極的に摂ったほうが良い飲み物

<あらびき茶><理由：EGCGが抗ウィルス作用が有る>

<クエン酸><理由：抗酸化作用が有る。火消しになるから>

クエン酸だけで飲めるならば良いが、通常は酸っぱすぎて飲めないのが、クエン酸に重曹を加えて、クエン酸三ナトリウムにすれば、飲みやすくなる。クエン酸20g+重曹20gを水に溶いて、原液を作る。

飲用するときは、原液をお湯で適当に薄めてから飲むと良い。ショウガを入れて飲むのが特にお勧め。ナトリウムが多いので十分希釈する。

特別に目的を持った油

<中鎖脂肪酸><理由：腸内に居る悪玉カンジダ菌を追い出すため>
ココナッツオイルやMCTオイルを空腹時に大匙2杯ぐらい飲みます。

咳が苦しいとき・喘息の時（病院で感染したくない）

<天然の咳止め><理由：即効性の有る短時間の抗炎症作用>
生パイナップルを食べる、紫蘇ジュースをその時に飲む。

熱が出始めた時、だるい時⇒まず笑う、病院行かずにまず電話
<グルタミン酸><理由：筋肉や白血球、リンパ球の栄養になるから>
アミノバイタル3000などを飲む。