

平成27年2月6日(金)

老球の細道112号

インフルエンザ・デیفェンス

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

今年もザ・インフルエンザの流行が始まった。あちこちでバスケットボール部員がその餌食になっているのを風のうわさで聞く。試合が控えているのに時すでに遅し。コーチ達は早くからインフルエンザに対するデیفェンスも指導しておくべきだった。

アスリートは一般に頑強であると思われているが、実は、油断すると、アスリートこそ風邪やインフルエンザに簡単に攻撃されてしまう。バスケットボールアスリートも普段からハードトレーニングをしているので、免疫力が落ち込みがちになる。そこに、コーチの罵声と敗北というストレスが加わると、さらに一層免疫は低下する。

風邪とインフルエンザは別ものであるが、基本的に似たような症状を引き起こす。咳、クシャミが出て、鼻水が出る。熱が上がり(インフルエンザは38度以上の高熱)、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状を起こす。いずれもインフルエンザや風邪に対する身体のデیفェンス反応である。しかし、これは、病気が発病したときに起こるので、これまた時すでに遅しなのである。こうなる前にタイムアウトをとってデیفェンスの強化を。

私は「鼻水」が大嫌いである。一度出るとなかなか止まらない。幼少の頃は手で拭いたり、服の袖で拭いたり、面倒くさいときは飲んでしまった。恋心を抱くようになってからは紙で拭くようになった。新聞紙である。今はティッシュかな。強く拭くので、鼻はいつも「赤い鼻のトナカイ」さんだった。

鼻水は、ウイルスや細菌を体外に出すための身体のデیفェンス反応である。普段は、いっぱい出ないが、ウイルスや細菌が入ってくるとたくさん出て体外に排出する。

喉が乾燥したりすると、喉や鼻腔の粘液の流れが悪くなり、ウイルスや細菌が体外に排出されにくくなる。だから、うがい、マスクなどをして乾燥させないことが大切になる。風邪をひいた時に喉に焼いたネギを巻くのも、のどを温め、粘液の流れを良くするための先人の知恵である。寒さと乾燥はウイルスが最も好む環境だそうだ。

くしゃみや咳は呼吸の変形であるが、これまた身体のデیفェンスである。両方とも痰を出す。痰は、鼻や喉の粘液や死んだ菌やウイルスのかたまりである。身体を風船のように膨らませて一気に空気を出して痰を外に出す。

インフルエンザに罹患すると40度以上もの高熱が出る。インフルエンザウイルスが住み、増殖するのに最適の温度は35~36度くらいらしい。なのに、そのような高熱が出るのは?つまり、体温を上げることによって、ウイルスの住みにくい体内環境を作る。ウイルスを増やさないようにするための、これまたデیفェンスである。白血球の一種マクロファージがウイルスをやっつけながら、脳の体温中枢を司る視床下部というところに信号を送る。「ヘルプ!」「熱を上げてくれ!」。

熱が上がると、身体がだるくなるだけではなく、頭痛、関節痛が起こる。それは、あちこち痛くすることによって身体を休ませようとする、これもまた身体のデیفェンス。

本当に私たちの身体はうまくできている。インフルエンザや風邪に対する身体のデیفェンス反応は、実は、ウイルスや菌に対するオフェンス(攻撃)だったのである。我々のバスケットボールにおけるデیفェンスもさらに攻撃的にならなければならない。