

お茶のカテキンでコロナ予防

武漢から流行した新型コロナウイルスは、一旦は収束しかけましたが、変異株が次々と再拡大。変異ウイルスにも感染しない新しいワクチンは、開発が追いつかないようです。ワクチン以外の予防策もあると良いですね。お茶を利用する手軽な方法を紹介いたします。

令和2年2月16日（令和4年8月11日改訂）北川輝樹

奈良県立医科大学の研究（※1）や京都府立医科大学（※2）で、お茶の渋み成分「カテキン」が新型コロナウイルスにも効果ありと確認されました。インフルエンザウイルスに効くことは、以前から伊藤園と静岡県立大学薬学部の共同研究（※3）で明らかになっていました。風邪をひきやすかった私は、この方法で、何年もほぼ風邪知らずですが、今回の新型コロナウイルスにも効くと判り、心強い思いです。

やり方は、大きく分けて2つです。A) 小さじ半分程の緑茶の葉をガムのように口に含んでおく方法と、B) 熱湯で淹れたお茶を冷まし少量の塩を入れてウガイする方法です。下記に詳しく紹介します。感染の予防効果と、感染した時の重症化の予防効果を、私の体で実感しています。

二つの方法とも、原理は同じです。増殖しようとするウイルスに、カテキンが結合して感染力を無くし、増殖できなくします。（詳しくは⇒※3・4）

■ A) 少量の緑茶の葉を口に含んでおく

カテキンがのどの奥まで届きます。のどに入ったウイルスが体の中に広がるのを防ぎ、気管支炎や肺炎になる危険性を下げてください。

口やのど、鼻に少量のウイルスが入り、これが粘膜の細胞に侵入して増殖し始めると、イガイガ・ムズムズしてきます。それ以上、粘膜内の感染範囲が広がるのを防いでおけば、重症化を遅らせることができます。この間に、体が抵抗力を獲得すれば、重症化を抑えながら、完治します。

具体的には、小さじ半分程の緑茶の葉を何時間も口に含み、時々ガムのように噛みます。唾液に溶けたカテキンが、ウイルスに結合して感染力を無くします。既にウイルスに感染している粘膜細胞が、新陳代謝して無くなるまで続けます。のどのイガイガ、鼻のムズムズが治れば、大丈夫です。

ただし注意が必要です。茶葉にはシュウ酸が多く、大量にとると尿路結石の危険性が増しますので、少量にします。清潔な茶殻を使うのも有効です。

■ B) 緑茶で作ったウガイ液で、鼻うがい

熱湯でいれ冷ました緑茶に少量の塩を加えて作ります。手順は次の通り。

- ①. 百度の熱湯で淹れた緑茶（カテキンがタップリ）を体温程度に冷まします。濃くいれて水を加えても良いです。カップ1杯用意すれば充分です。
- ②. コップ1杯に少量の塩を溶かし、濃さを涙の味（約0.9%）程度に。生理食塩水と同じ濃さです。真水で鼻うがいすると、ツーンと痛みを感じ

- ますが、これは浸透圧のせいです。薄味塩水なら浸透圧が無く大丈夫です。
- ③. ②の液で口とノドを一回うがいし、きれいにすすぎます。
 - ④. 顔を上に向け、②の液でうがいしながら、口を閉じていき、息を鼻から出すようにします。
 - ⑤. 口を閉じ、息を鼻から抜きながら、顔を下に向けます。鼻からウガイ液が出ますので、鼻水をかむようにして、出しきってください。これをコップ1杯分続けます。粘膜の細胞にまだ侵入していないウイルスを無力化(不活化⇒※4)できます。鼻までスッキリ！

※1) 奈良県立医科大学の研究

微生物感染症学、矢野寿一教授の研究チームは、お茶が新型コロナウイルスを短時間で99%無力化(不活化)することを、実験で確認し発表しました。

⇒『お茶、コロナウイルス不活化、奈良医科大学』で web 検索

※2) 京都府立医科大学の研究

免疫学、松田修教授の研究チームも、同様に確認し発表しました。

⇒『お茶、コロナウイルス不活化、京都府立医科大学』で web 検索

※3) 伊藤園と静岡県立大学薬学部の共同研究 (Web から抜粋引用)

静岡県立大学薬学部の山田浩教授に尋ねたところ、「緑茶うがいはインフルエンザ感染の抑制に効果がある」との事。伊藤園との共同研究で明らかに！

「緑茶には、インフルエンザ感染抑制作用があるさまざまな成分が含まれていることが明らかになりつつあります。特に研究が進んでいるのは、ポリフェノールの一種で、緑茶カテキン。緑茶でうがいをする事で、インフルエンザウイルスが宿主細胞へ吸着するのを阻止し、体内にウイルスが入るのをブロックする効果、感染した細胞内での増殖を抑制する効果があるんです」(山田教授)(中略)ちなみに、カテキンの濃度が濃ければ予防効果が高い、というわけでもないようだ。「私たちが行なった臨床研究では、ペットボトル緑茶の半分のカテキン濃度でインフルエンザの発症が抑えられています。ですから、ペットボトルでも同じ効果が期待できます」(山田教授)

⇒ <https://news.nicovideo.jp/watch/nw4703137> 『お茶うがい、静岡県立大学、伊藤園』で Web 検索

※4) カテキンがウイルスに効く基本的な仕組み

コロナウイルスやインフルエンザウイルスの表面には「スパイク」と呼ばれる突起状のタンパク質があります。ウイルスは、このスパイクを使って、喉などの粘膜細胞に吸着し、粘膜細胞表面の防護膜をこじ開け、細胞中に侵入します。侵入後、細胞の仕組みを借用して、増殖します。

お茶のカテキンは、このスパイクに結びつき易く、一旦このスパイクにカテキンが結びつくと、細胞表面をこじ開けて侵入する力を失います。こうして、ウイルスの感染や増殖を抑えます。これがカテキンによる感染予防の基本的な仕組み「不活化」です。

⇒ http://jsv.umin.jp/journal/v56-2pdf/virus56-2_165-172.pdf 『コロナウイルス、細胞侵入』で検索