

～ブレずにまっすぐ！～

前衆議院議員

# 小山のぶひろ



氏に訊く

協  
同

小山展弘後援会報  
令和二年  
5月1日号

＜編集・発行＞  
小山展弘後援会  
〒438-0078  
磐田市中泉656-1  
TEL: 0538-39-1234  
FAX: 0538-39-1235

## お茶の抗ウイルス効果への期待！

新型コロナウイルスが流行し、全国に緊急事態宣言が出されるなど、私たちは、この百年あまり経験したことのない事態に直面しています。新型コロナウイルスへの対策には、ワクチンが開発されるまでの間は、外出を避け、人との接触を避ける、特に「三密（密閉・密集・密接）」と言われる接触状態を避けるしか方法がないと考えられています。一方で外出を自粛したら、家庭内感染が拡大したという皮肉なケースも聞かれます。無自覚の感染者も多く存在すると考えられ、慶應大学病院では無症状患者の6%が新型コロナウイルスに感染していたことが分かりました。感染経路不明の感染者の確認数も増えており、PCR検査数の少ない日本では、感染実態が十分に把握されているとは言い難い状況です。このような日本の状況の中で感染を避けるためには、「三密」の接触を避けることは大前提ですが、それに加えて、自身の免疫力を高める、休養や睡眠を十分にとることなども合わせて必要であると考えられています。皆様も、十分にお体をご自愛ください。

ところで、日本人の新型コロナウイルスへの感染が、PCR検査数が少ないと勘案しきだい。

でも、諸外国に比べて低く抑えられていると推測されることは、和食やお茶、日本文化の特性（家中では靴を脱ぐなど）を挙げる識者もおります。お茶には、抗ウイルス（抗インフルエンザ）、抗菌（食中毒菌、病原菌）作用があると言われています。エピガロカテキンガレート、エピカテキンガレートという成分（カテキン）が、コレラ菌に対する強い殺菌効果とコレラ菌の出す毒素を中和する効果、ならびに食中毒を起こす細菌に対しても予防効果があることが確認されています。また、お茶に含まれるサポニンという成分にも抗菌・抗ウイルス効果があり、インフルエンザウイルスに対する効果があることが確認されています。お茶が新型コロナウイルスの予防に一定の効果があるかどうかについては、まだ十分に確認されておりません。研究機関における一刻も早い検証と研究成果の発表が待たれるところです。

お茶には、そのほかにも、抗酸化、抗ガン、抗肥満、肝臓機能保護、血圧上昇抑制、血糖上昇抑制、認知症予防、消臭、腸内菌叢改善、血中コレステロール上昇抑制、抗動脈硬化、抗アレルギー、免疫機能改善などの効能が認められています。これらの効果は、カテキンをはじめとするお茶に含まれる成分の効能と考えられております。また、お茶の成分のテアニンはリラックス効果などの効能まであると言われております（テアニンはコーヒー・ヨーグルトに含まれていない成分です）。抗ガン作用については、一日五杯飲む人と一杯未満の人とでは、胃がんの発症リスクがかなり低く抑えられたとの研究結果もあるようです。

前衆議院議員 小 山 展 弘