

## 風邪は効用か、それとも万病の元か

2026年3月5日

学長 田林 暁一

2026年1月20日の日医ニュースに「風邪を引くのはいつも週末—風邪の効用—」と題するエッセーが掲載されていて興味を引いた。

その考え方の元は2003年に発刊された野田晴哉著の「風邪の効用」である。野田はその本の中で、「風邪は病気というよりも風邪自体が治療行為である」と記している。更に「風邪の後、蛇が皮を脱いだようにさっぱりし、新鮮な顔つきになる。風邪は万病の元という言葉に驚かされて、自然に経過することを忘れ、治さねば治らぬもののように思い込む。風邪が体の掃除になり、安全弁としての働きを持っている。稀に風邪に引かない人もいる。本当に丈夫でその生活が体に適しているか、そうでなければ適応感受性が鈍っているからである。」とも書いている。「風邪の効用」の初版は2003年2月に発刊され、2025年10月には第30版となり、16万部の販売というヒット作になっている。その背景は読者の多くが風邪に対する現代医療への疑問を抱いていることと関係するのかもしれない。風邪の原因の80%~90%はウイルスであり、特効薬はなく、対症療法が主となるという事が十分理解されていないのか、またそれならば対症療法も無用と考える人が多いのかもしれない。風邪罹患時、免疫応答的にはリンパ球成分が増加し、原因となっているウイルスに対応するシステムとなっている。リンパ球は熱に強く、一方、ウイルスは熱に弱い傾向があるので、対症療法としての解熱剤使用のタイミングが大事で、この事はサバクイグアナを用いた研究で証明されている。

最近、ウイルス抗原の高精度構造解析により感染症に対する免疫応答ネットワークの全体像が解明されてきている。また、COVID-19パンデミックにおいてmRNAワクチン技術が初めて大規模に実用化され、従来は開発に10年以上要したワクチンが1年足らずで実現した。この発見に貢献したカリコ博士は約35年にわたる研究が日の目を見て、2023年10月にノーベル生理・医学賞を受賞した。更に最近では、広範なウイルスに対して作用するユニバーサルワクチンの開発、新興変異株に迅速対応できるmRNA改良技術等があり、風邪に対する特効薬が期待されている。そのような時期になると風邪に対する考え方も変わってくるのかもしれない。