

感染症対策、健康食品－安全とは？

全日本剣道連盟・アンチ・ドーピング委員長、顧問医師

宮坂 昌之

新型コロナ感染症は収まりつつはあるが、今後は？

新型コロナの感染力はインフルエンザよりずっと高い

- 新型コロナで重症化する人の割合は大きく減ったが、オミクロン株が流行して以来、感染者が急増し、このために重症者、死者は第8波でもっとも多くなった。
 - 高齢者（>80才）では免疫力が低下し、持病があるために、ワクチンの効果が十分に出ず、結果として重症者、死者が多くなる：最近の死者の約9割が70才以上の高齢者。
 - 子どもや若者にはコロナは「軽い」ことが多いが、実際はかなり後遺症問題がある。
 - 人間以外の自然界の動物にも、一部、感染が広がっている。
 - 感染は若い世代から年代の高いほうに拡がる傾向があるので、若い世代での感染を減らしたいが、ワクチン接種率が低いという問題点がある。
- 新型コロナはおそらくこの社会からしばらくの間は消えないであろう

「新型コロナはどうせ全員が感染するので、抵抗は無駄だ」？

全面降伏したアメリカ、イギリス、スウェーデンでは、これまでの累積死者数は人口割合で日本の5~10倍であり、相変わらず一定程度の感染が続いている。

「もう日常を取り戻そう。欧米ではマスクをしていない」？

アメリカでは労働者の約10%が後遺症に悩み、約20万人のコロナ孤児が生まれている。
イギリスでは後遺症患者が増え、なかでも向精神薬の処方数が大きく増えている。
欧米ではハイブリッド免疫保有者が非常に増えているが、日本では3~4割程度。残りの人たちはワクチン免疫しか持っていない=日本ではコロナにかかりやすい人が多い。

各国の感染状況はお互いに違うので、アメリカでは…と、スウェーデンでは…という「出羽守」論議は役に立たず、日本の状況を考えることが大事である。

甲野善紀氏（武道家）

「病は罹る時にちゃんと罹り、
それを上手に経過させることでからだを一層丈夫にする」

と言うが…。医学的に見ると…

- 全員が健康なわけではない（=全員が「ちゃんと罹る」とは限らない）
ex. はしか：1,000人に一人が死亡、10万人に一人が数年~10年後に脳炎
新型コロナ：アメリカではこれまでに2,000人以上の子どもが死亡
- 健常者でも感染をして、ひとにうつしてしまうことがある。
- 本人及びうつされた人の感染に伴う後遺症や合併症のリスクをどうする？

1875年、フィジー諸島では
麻しん（はしか）によって約4万人が死亡。

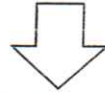
1900年代初頭のアメリカ：

ジフテリア：約12,000人の子どもが死亡

風疹：約20,000人の子どもが視力障害、難聴、知的障害

ポリオ：約15,000人の子どもが麻痺症状、約1,000人が死亡

19~20
世紀の
状況



ワクチンの開発とともに、これらの感染症で被害を受ける子どもたちは
激減し、特にワクチン接種者では死亡者はほぼゼロになった。

- ・ 病気にかかって免疫を得ようとする大変なことになる可能性がある。
- ・ ワクチンなしではこれらの感染症による健康被害は防げない。

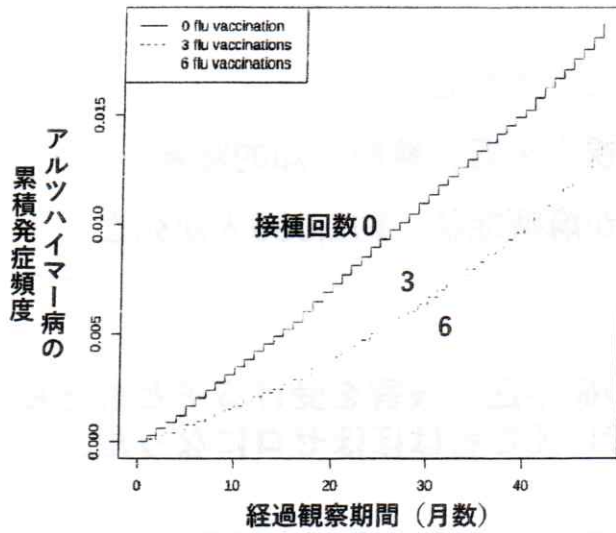
ウイルス感染後に種々の神経疾患発症リスクが増加する

ウイルス感染	ウイルス感染後に 見られる神経疾患	ハザード比	
		FinnGen	UKB
ウイルス脳炎	アルツハイマー病	30.72倍	22.06倍
インフルエンザ肺炎	アルツハイマー病	4.11	2.60
インフルエンザ肺炎	ALS（筋萎縮性側索硬化症）	1.81	7.91
インフルエンザ肺炎	認知症（generalized dementia）	3.48	4.44
インフルエンザ肺炎	パーキンソン病	1.72	2.98
インフルエンザ肺炎	血管性痴呆	4.62	6.79
帯状疱疹	血管性痴呆	2.33	6.22

ウイルス感染を甘く見てはいけない！

風邪ウイルスぐらいかかってもいいと思っていると、あとで困ったことになることがある。

インフルエンザ感染によりアルツハイマー病のリスクが上がるが、ワクチン接種でそのリスクが下がる



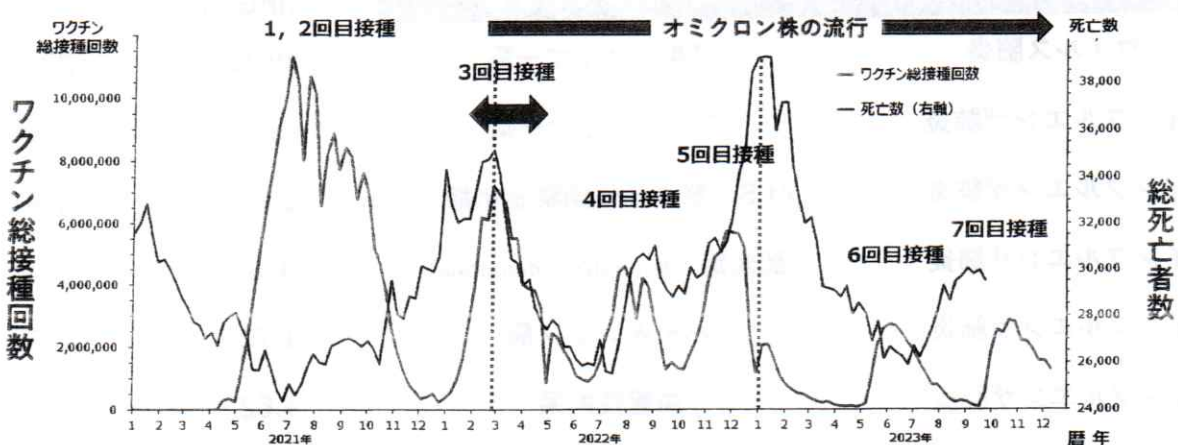
2009年から2019年の間、65才以上で6年間以上痴呆症状がない集団から、約93万例のインフルエンザワクチン接種が有と無しのペアをマッチングにより選び（平均73.7才、56.9%女性）、その後のアルツハイマー病の発症頻度を比較した。

Bukhbinder AS et al, J Alzheimer Dis, 88:1061, 2022.

アメリカの65才以上の集団では、インフルエンザワクチン接種の回数が増えるに連れてアルツハイマー病の発症頻度が下がっていた。

→ インフルエンザワクチン接種はアルツハイマー発症防止に有効である。

ワクチン接種が増えると死者が増えるという話があったが…。

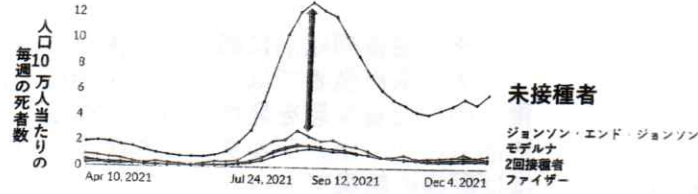


ワクチン接種：官邸データ，死亡数：「日本の超過および過少死亡数ダッシュボード」より

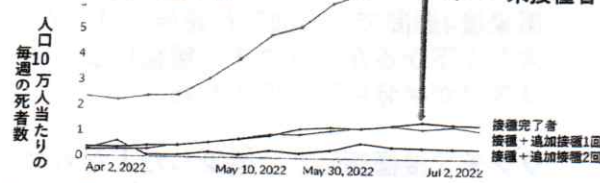
ワクチン接種回数と死者数が合っているように見えるのは一部の流行の時だけ。
1、2回目や6回目接種ではむしろ逆の相関を示している。

ワクチン接種は新型コロナによる死者数を大きく減らしている

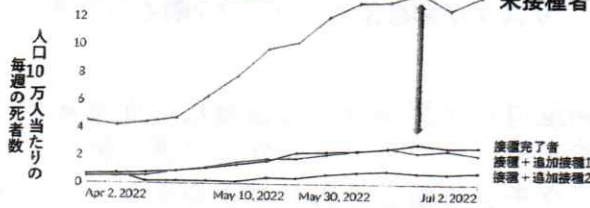
追加接種前



追加接種後：全年齢



追加接種後：65才以上

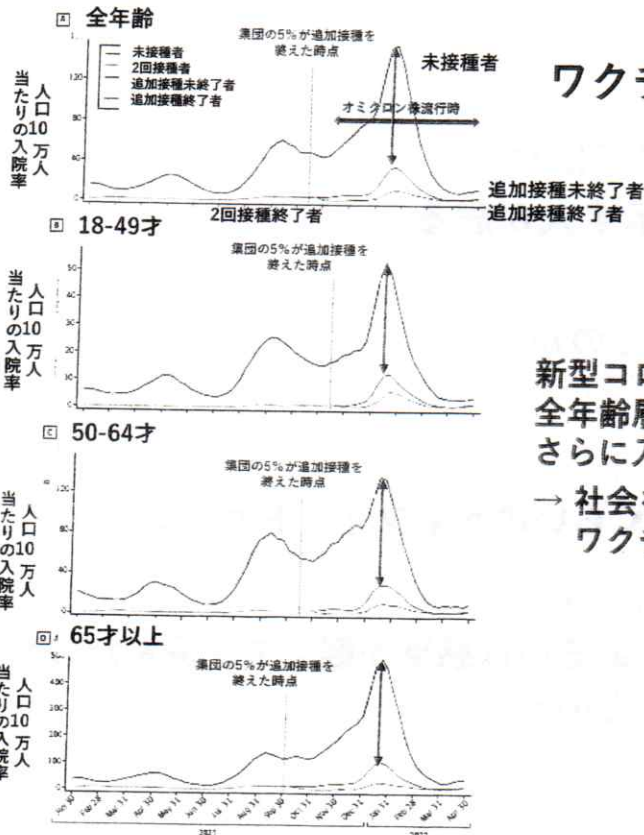


アメリカのデータ

全年齢層において、ワクチン接種により新型コロナの死亡率は大きく減少し（未接種者に比べて5分の1以下）、追加接種によりさらにその効果が高まっていた。

これは日本を含む世界各国でほぼ同様。
→ ワクチン接種で死者は増えていない。

Our World in Data: "COVID-19 weekly death rate by vaccination statu:"



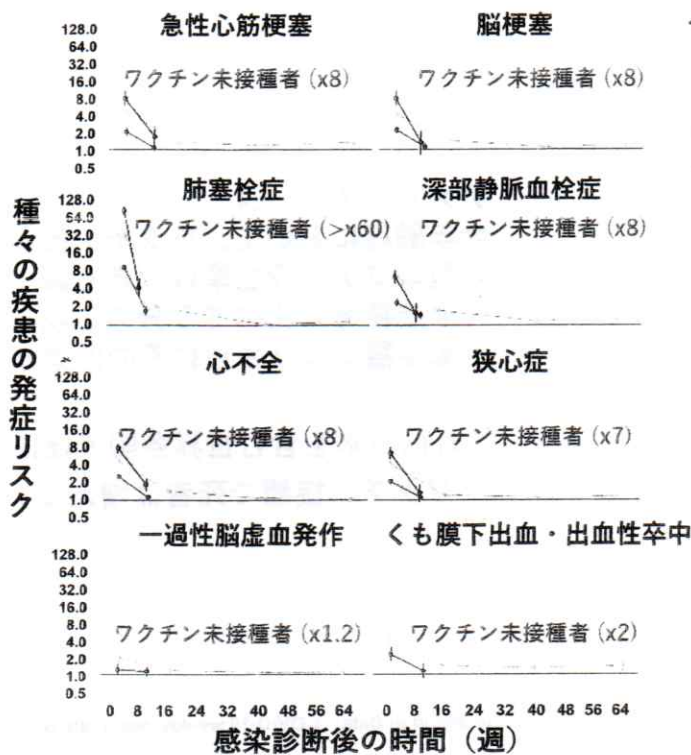
ワクチン接種は入院者数を大きく減らしている

アメリカで、1/1/2021-4/30/2022のオミクロン流行時、約19万人の新型コロナ入院者について、そのワクチン接種経歴を調べた。

新型コロナワクチン接種は、オミクロン流行時においても、全年齢層で入院者数を大きく低下させた。追加接種により、さらに入院率が低下した。

→ 社会を守るためには、全年齢層においてワクチンの追加接種を行っていくことが必要。

新型コロナ感染により種々の心血管疾患の発症リスクが高まるが、ワクチンはこのリスクを下げる



イギリスでの大規模調査、デルタ株、オミクロン株流行を含む

ワクチン接種開始前に感染した人たちやワクチン未接種者では、ワクチン接種者に比べて、種々の心血管疾患を発症するリスクが数倍も高かった。デルタ株でもオミクロン株でもほぼ同様の結果であった。

感染後4週間で、心血管疾患発症リスクは大きく下がるが、ワクチン接種によってリスクが半分以下に低下した。

ワクチン接種開始前に感染した人たちでは感染後2年近く経っても、心血管疾患発症リスクが非感染者に比べて2割ぐらい高かった。

新型コロナ感染後には重篤な心血管疾患が起こやすく、そのリスクはかなり長く続く。ワクチン接種はそのリスクを大きく下げる。

Cezard GI et al, Nat Comm, March 11, 20

ただし、ワクチン接種はゼロリスクではない
→ 一定の割合で強い副反応を示す人が居る

✓ では、そのリスクはどのぐらいあるのか？

✓ 一方で、ワクチン接種によりどのぐらいのベネフィットがあるのか？

- どのぐらいの人の命が救われたのか？
- どのぐらいの人が感染せずに（あるいは感染が軽くて）済んだのか？
- どのぐらいの社会的影響があったのか？

ワクチン接種により重篤な副反応が起きる頻度は？

ワクチンの種類	100万回接種あたりの重篤な副反応頻度
破傷風トキソイド	0.5
インフルエンザ	2
二種混合（ジフテリア+破傷風）	3
ポリオ	7
麻しん、風しん、水痘、四種混合、ヒブ、	10
BCG	30
1価ロタウイルス	40
2価ヒトパピローマウイルス	70
4価ヒトパピローマウイルス	90

新型コロナウイルス感染

飛行機に乗って死亡事故に遭うリスク：100万回搭乗で9回 ≒ 10万回に1回程度

車両免許保有者が一生のうちに死亡事故を起こすリスク ≒ 1万回に1回程度

ただし、危ないから車や飛行機に乗らないというチョイスはありうる。

結局、どちらもゼロリスクではないので、ベネフィットとリスクを天秤にかけることになる。

「免疫力を強くする」宮坂昌之（講談社ブルーバックス）

ワクチン接種を含めて感染予防をする利点

- 本人が感染しにくくなる。
- 本人が重症化しにくくなる（感染予防により浴びるウイルス量が減るため）
- 本人が合併症を起こしにくくなる（アルツハイマー、心筋梗塞、脳卒中…）
- 万が一、本人が感染しても、他人に広げにくくなる。
- 環境への広がりを最低限にすることができる。

感染によっても免疫ができるので、自然に感染したほうがよいのでは？

1. 合併症をどうするのか？

- ・ 新型コロナ感染により心筋梗塞などの重篤な合併症が大きく増える。
- ・ 一般にウイルス感染により、アルツハイマー病や血管性痴呆のリスクが増える。

2. 後遺症をどうするのか？（新型コロナ：約1割の人が3ヶ月以上続く後遺症症状を示す）

3. まわりの人に広げるリスクをどう考えるか？

くしゃみ一発で、数百万個のウイルスが周囲に飛び散る

大きな飛沫：2メートル以内で落下 → 距離保持、マスク着用

小さな飛沫：空気中を漂う → 送風・換気

面マスクを着用しない場合はシールド着用をお願いします

全剣連はシールドの飛沫防止能力について、再度科学的調査を実施しました。

シールドは多くの種類が販売されていますが、

全剣連の行った調査によれば、大きな飛沫

(5μ 以上) については各シールドとも一定の

効果がありました。しかし、小さな飛沫

(0.5μ 以上) については各シールド間で

飛沫防止能力に差があり、シールドの形状に

よっては、ほとんど防止能力がないものも

ありました。ただし、全剣連の調査では、

シールドの下部の隙間をスポンジ状のもので

塞ぐと、飛沫飛散の防止に大きな効果を

得ることができました。

ぜひ参考にしてください。

面の内側に装着する

プラスチックシールド

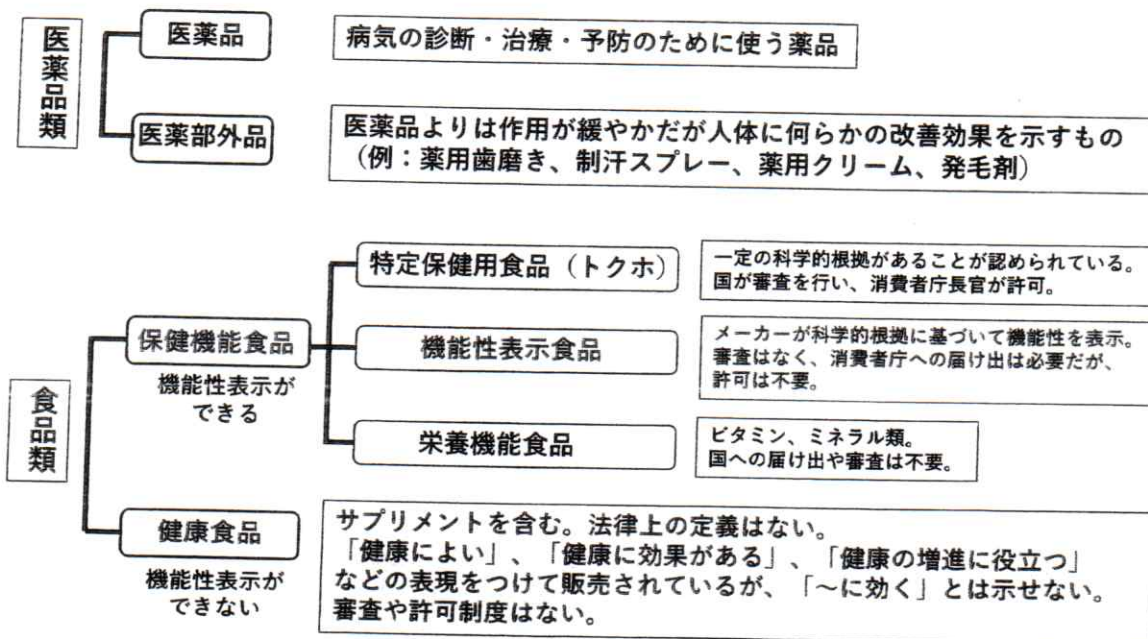
フィルタースポンジ

シールド下部の隙間を塞ぐ



飛沫の吸い込みを避けるためには通風・換気が重要
(工業用送風機、CO₂モニターを使って換気確認)

健康食品やサプリメントについて



健康食品やサプリメントには必ずしも十分な安全性評価が行われていない

女子委員会活動報告

主な活動

1. 幼少年剣道の活性化を目指す女子ブロック講習会を実施する。

剣道の特性や楽しさを伝えると共に女性指導者の人材育成を図る。

- (1) 沖縄講習会 令和5年9月23日(土)*要請により実施

女子講習生 72名参加 *女子講習生対象のみ

指導法 松田勇人講師(指導者育成本部) **幼少年指導法** 女子委員会

- (2) 北海道ブロック講習会 令和5年11月12日(日)

女子講習生 63名 幼少年経験者137名・初心者32名参加

アスリート 栄花直輝選手・地白允大選手・小松加奈選手・竹中美帆選手(委員)

指導法 栄花英幸講師(指導者育成本部) **幼少年指導法** 女子委員会

- (3) 北信越ブロック講習会 令和5年12月16日17日(土・日)

女子講習生 45名 幼少年経験者57名・初心者33名参加

アスリート 安藤 翔選手(委員)・松崎賢士郎選手・村山千夏選手(委員)

松本弥月選手(委員)

指導法 寺地里美講師(指導者育成本部) **幼少年指導法** 女子委員会

- (4) 近畿ブロック講習会 令和6年1月27日28日(土・日)

女子講習生 73名 幼少年経験者97名・初心者17名参加

アスリート 村上雷多選手(委員)土谷有輝選手・大西ななみ選手・藤崎薫子選手

指導法 松田勇人講師(指導者育成本部) **幼少年指導法** 女子委員会

2. 令和6年度幼少年女子ブロック講習会実施を検討する。

- (1) 中国ブロック講習会 令和6年 6月15日16日(土・日)

会場 広島県立総合体育館

- (2) 関東ブロック講習会 令和6年11月23日24日(土・日)

会場 栃木県ユウケイ武道館

- (3) 四国ブロック講習会 令和7年 1月25日26日(土・日)

会場 高知県民体育館

- (4) 東海ブロック講習会 令和7年 3月16日(日)

会場 静岡県立武道館

3. 女子代表者による全国リモート連絡会議を実施する。令和6年2月9日(金)

- (1) 各剣道連盟女子の活動状況及び女子剣道普及の課題について

- (2) 幼少年剣道の人口減少に対する対策について

- (3) 部員募集やそれにかかわる広報の工夫について

令和6年度(第59回)剣道中央講習会 「日本剣道形」

1. 制定の経緯

明治44年(1911)7月、「中学校令施行規則」が一部改正され撃剣が柔術と共に中学校の正科として採用されることになった。そこで、大日本武徳会、文部省、東京高等師範学校の三者が協議し、明治44年12月、剣道形制定の調査委員会を設置した。主査として根岸信五郎、辻 真平、内藤高治、門奈 正、高野佐三郎の5氏が委任され草案を作成した。更に全国を11区分し、20名の調査委員が招聘され、鋭意調査研究の結果、大正元年(1912)10月16日、「大日本帝国剣道形」が制定された。指導上の統一を図ることを目的に、いずれの流派にも属さない、流派統合の象徴として制定したものである。大正6年(1917)9月、所作に関する細部の解釈の違いから不統一が顕著となったため、「加註」が施された。さらに昭和8年(1933)5月、剣道形の更なる普及発展と細部の所作に対する詳解の必要性から「増補加註」及び写真説明(打太刀・高野佐三郎、仕太刀・小川金之助)がなされ、統一の徹底が図られた。

昭和27年(1952)、全日本剣道連盟が結成され、大日本帝国剣道形を「日本剣道形」と改称し、実施することとなった。昭和56年(1981)12月7日に、文書表現や仮名遣いを現代文に改めた「日本剣道形解説書」を作成した。平成元年(1989)に「講習会資料」の作成がはじまり、平成15年(2003)に「剣道講習会資料」第1版が発行され、現在第6版(平成24年発行、同29年一部修正)に至る。

2. 意義

日本剣道形は、長い歴史を持ち、理合・精神面に深い内容を持つまでに発達した伝統文化である。この伝統文化である、剣道形を正しく伝承し、次代に伝えることは大きな意義がある。

3. 修練の目的

日本剣道形の修練を通じて、剣道の原点である「剣の理法」を学び、剣道の正しい普及発展に役立てることが目的である。

4. 重点事項(剣道講習会資料)

- (1) 立会前後の作法、立会の所作、刀の取り扱い。
- (2) 正しい刀(木刀)の操作(刃筋、手の内、鎧の使い方、一拍子の打突など)や体さばき。
- (3) 打太刀、仕太刀の関係を理解し、呼吸を合わせ、原則として仕太刀が打太刀より先に動作を起こさないこと。
- (4) 打太刀は間合に接したとき、機を捉えて打突部位を正しく打突し、仕太刀は勝機を逃すことなく打突部で打突部位を正確に打突すること。
- (5) 形の実施中は、目付け、呼吸法、残心などを心得て、気分を緩めることなく終始充実した気迫で行うこと。

5. 日本剣道形の効果

日本剣道形は、先人が英知を傾け、鋭意調査協議を重ねて制定したものであり剣道の基礎的な礼法や技術、そして剣の理法を示したものである。高野佐三郎『剣道』では「斯道の練習法三様あり、第一・形の練習、第二・仕合、第三・打ち込み稽古、是なり」と形修練の重要性を説いている。

剣道形の修練により以下の効果が得られる。

- (1) 礼儀作法や落ち着いた態度が身につく。
- (2) 姿勢が正しく、動作も機敏になる。
- (3) 相手の気持ちや動作を観察する観の目が養われる。
- (4) 技術上の悪癖をなおすことができる。
- (5) 呼吸や正しい太刀筋を会得できる。
- (6) 間合や打突の機会を修得できる。
- (7) 打突が正確になり残心が会得できる。
- (8) 気が錬れて、気迫・気合や発声が充実する。
- (9) 心と技の理合が会得できる。
- (10) 気位が高まり、気品や風格が備わる。

6. 指導上の基本的な留意点

- (1) 『日本剣道形解説書』『講習会資料「日本剣道形」』を熟読させ、剣の理法に基づく剣道形を体得させる。
- (2) 立会の所作、刀の取り扱い(特に小太刀の置き方)を適切に行わせ、刀(木刀)の操作(刃筋・鎧の使い方・手の内)、一拍子の打突及び体さばきを正しく行わせる。
- (3) 五つの構え及び小太刀の形においては、半身の構え、入り身の所作を自得させる。
- (4) 打太刀(師の位)、仕太刀(弟子の位)の関係を理解して呼吸を合わせ、合気となり、終始充実した氣勢、気迫で行わせる。原則として仕太刀が打太刀より先に始動しないようにさせる。
- (5) 太刀の形は、「機を見て」(機とは、心と体と術の変わり際に起こるときの兆しのこと)打つのである。この場合、打太刀が仕太刀に勝つ所を教えているもので、打太刀は仕太刀が十分になったところを見て打たせる。
- (6) 小太刀の形は、「入り身になろうとする」を打つ。「入り身」とは、氣勢を充実して相手の手元に飛び込んでいく状態をいう。「なろうとする」ことから形に表さない。打突の機会を理解させる。
- (7) 目付は原則として、相手の目を見る。「遠山の目付」で行わせる。
- (8) 足さばきは「すり足」で行い、音を立てないようにさせる。一方の足を移動させたときは原則として他方の足を伴って移動させる。
- (9) 仕太刀の打突後の残心は、形に示されている、いないにかかわらず、十分な気位で残心を示すよう注意させる。打太刀は仕太刀の十分な残心を見届けてから、動作を起こすようにさせる。
- (10) 打太刀は一足一刀の間合から技を出し、仕太刀は打突したら物打ちが打突部位に確実に届くよう、気迫をこめて打ち下ろさせる。又、振りかぶった剣先が両拳より下がらないようにさせる。
- (11) 技に応じて、緩急強弱を心得て一拍子で行わせる。
- (12) 呼吸は構えるときに吸気し、前進するときは、丹田に気迫を込め、呼気の勢いで打突(発声)させる。
- (13) 形の実施中は、初めの座礼から終わりの座礼まで、特に構えを解いて後退するときも、気分をゆるめず、終始充実した気迫で行わせる。

7. 共通理解

- (1) 中段の構えの延長とは、棟の鍔元と切っ先を直線で結んだ延長をいう。
- (2) 太刀一本目、打太刀正面打ちを抜かれた剣先の高さは下段程度。
- (3) 太刀四本目、双方切り結ぶ位置は、およそ刀身の中央部、剣先は、正面の高さ。
- (4) 太刀五本目、仕太刀の中段の構えは、一拳前に出し刃先は、やや斜め下。
- (5) 太刀六本目、仕太刀がすり上げ小手を打ったとき、右足を踏み出し左足を引き付けるを原則とするが、間合いによって引き付けなくても、踏み出したと解釈する。
- (6) 太刀七本目、仕太刀がすれ違いながら胴を打つときの方法。
 - ① 右足を右前に開いたとき刀を左肩上に振り上げ、左足を踏み出すと同時に胴を打つ。
 - ② 右足を開いても(体は移動させない)刀を振り上げず、左足を踏み出すと同時に振り上げ振り下ろし、一拍子で打つ。(修練者の錬度に応じて指導する)
- (7) 小太刀半身の構えの刃先の方向
 - ① 中段半身の構えは、刃先をやや斜め下に向ける。
 - ② 下段半身の構えの刃先は、真下とする。

8. まとめ

- (1) 日本剣道形解説書、講習会資料(日本剣道形)を熟読・精通する。
- (2) 日本剣道形の修錬を通じて、剣道の原点である剣の理法を学び、剣道の正しい普及発展に役立てることが目的である。
- (3) 我が国の伝統文化として次代に正しく伝承しなければならない。その為に、平素から日本剣道形の修錬に努める必要がある。

以上