

No.238

腸内快覧板

5月 May2020年 発行

発行所/おなかいき健康クラブ
福岡県福岡市東区松香台1-2-1
TEL092-674-4788 FAX 092-661-1051

自粛制限による健康リスクをなくそう

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦將昭

吹く風もはや夏めいてまいりましたが、お健やかに過ごしていることと思います。

いつも健将ライフの商品をご愛用下さり有難うございます。

新型コロナが発症し始めて、早や半年以上経ちました。依然として、脅威は衰えず、終息のメドは立たないようです。

こうした中、自粛制限などで先の見えない不安が続くと、ストレスや心の不調、運動不足で、健康リスクが高まってくるようです。特に、高齢者やフレイルの方は免疫力の低下が考えられ、感染すると重症化するリスクが高い可能性があります。

外出自粛による筋肉の衰え

フレイルとは、要介護に至る手前の状態のことで、筋肉などの身体機能や認知機能が低下している状態のことを指します。高齢者やフレイルの方が外出を控え、歩くことが少なくなると、筋肉の質や量がさらに低下してしまうことが心配されます。このような方が、寝たきりの生活を2週間もすると一度に7年分の筋肉を失ってしまいます。

筋肉が減少すると免疫力が低下

筋肉は血流を補助する働きがありますので、減少すると、全身の血流が低下してしまいます。冷え症や強い疲労感などの症状が表れます。更に、免疫の働きも悪くなってしまいます。筋肉量を減らさないようにすることは、フレイルの状態を悪化させないためにも大切です。

自粛制限による健康リスクを避けるには

高齢者やフレイルの方が心がけたいポイントは、次の3つです。「運動」「人とのつながり」「栄養」です。マスクと手洗い、アルコール消毒といった衛生対策に、これら3つの事を加えて実践しましょう。

運動で筋力と血液循環を高める

外で運動することは筋肉を保つだけでなく、気分転換になりますし、血液の循環もよくしてくれます。家の中でも、できる範囲で運動しましょう。スクワットや片足立ち、足踏みなど、自分の体の状態や体調に合わせて行ってください。運動をするときは、机や椅子に手を添えるなど、安全に気をつけて行うようにしましょう。

人と積極的に会話して心の健康を保とう

外出を控え、会話がなくて刺激のない生活を続けていると、心の弾力がなくなります。人と会話をし、その中で嬉しい気持ち、楽しい気持ち、怒りの気持ち、悲しい気持ちなどを感じることが、心の健康を保つために大切なことです。

会話を増やす為に電話やメールなどで、家族や友人と連絡を取り合うようにすると、励ましあえますので不安が解消されやすくなります。脳と腸は直結していますので、腸内環境も良くなり免疫力もアップします。

バランスの良い食事はストレスを緩和

外出を控えると偏った食事になりやすくなります。特に、筋肉の元になるたんぱく質が多く含まれる食材や、筋肉増強をサポートするビタミンDが不足がちになります。

更に、ストレスを緩和するビタミン・ミネラルを積極的に摂りましょう。栄養面で不安な方は健将ライフのクィーンセットがありますので上手に利用してください。今は大変な状況ですが、この感染症の問題が落ちついた時に、今まで通りの生活が出来るように心がけましょう。そのためには、日々のちょっとした心がけの積み重ねが重要です。

梅雨も間近となっていますので、どうかおからだをおいとください





達磨の経済学



注意報
PM2.5

悪縁

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

ちょっと前の話・・・2020年3月、NASA（米航空宇宙局）がある観測データを発表した。その報告によれば、ニューヨーク州などアメリカ北東部の大気の状態が2005年以来、最もきれいな状態であるという。またフランスのパリでは大気汚染のレベルが、実に46%も軽減されているらしい。

これら環境の変化は、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、多くの国で外出制限の措置が取られ、化石燃料の使用が減った事などが主な原因とされている。大気汚染の改善は世界中で報告されており、インドやブラジル、南アフリカでも同様の変化が確認された。

イタリアのベネチアでは、新型コロナの影響で全く観光客がいなくなった。その結果、観光客の出すゴミも消え失せ、運河を行き交う水上交通量も減ってきれいに澄んだ運河の水を魚や水鳥が喜び、地域の住民が目を楽しませている。

インド北部のパンジャブ州では、200 km近く離れたヒマラヤ山脈が数十年ぶりに見晴らせるようになり、市民が感嘆した。インドでは新型コロナ対策のロックダウン（都市封鎖）が行われ、工場が閉鎖されて道路から車が消えた。その結果、インド全土で劇的に大気汚染が改善したのである。

悪縁契り深し（あくえん ちぎりふかし）という諺がある。悪い縁ほど結びつきが強く、断ち切りにくいという意味である。コロナウイルスの蔓延する世界は恐ろしい。世界での流行終息を心から願っている。だが、その先に大気や自然が汚染され続ける未来が続くとしたら・・・悪縁の意味を考える。 合掌

世の中コロナコロナに明け暮れている

改めてウイルスの特性などを復習しよう。そもそもすべての細菌が病気を引き起こすわけではなく、また人間には非常に数多くの細菌が住み着いているのですが、お互いにバランスを保ち、病気をひき起こすことなく一つの社会を形成しています（これをマイクロバイームといいます）。

その中で、耐性を獲得しようとする細菌は、自分が持っている本来の能力を一部変化させることにエネルギーを費やすため、細々と生きていくことが多いのです。ほかに多数派の細菌が活躍している場合には、少数派の細々とした活動は目立ちにくい、つまりそのような少数派の細々とした細菌の活動が、私たちの体にすぐに病気を起こすわけではないのです。病原体が体に侵入しても、症状が現れる場合と現れない場合とがあり、感染症となるかどうかは、病原体の感染力と体の免疫の抵抗力とのバランスで決まります。

ウイルスとは 細菌の50分の1程度の大きさで、とても小さく、自分で細胞を持ちません。ウイルスには細胞がないので、他の細胞に入り込んで生きていきます。ヒトの体にウイルスが侵入すると、ヒトの細胞の中に入って自分のコピーを作らせ、細胞が破裂してたくさんのウイルスが飛び出し、ほかの細胞に入りこみます。

このようにして、ウイルスは増殖していきます。ウイルスは大きさや仕組みが細菌と異なるので抗菌薬や抗生物質は効きません。抗ウイルス薬はまだ少数しか開発されていません。コロナに効くものも治験中で腎臓系の副作用が強いもので認可待ちです。頼みのワクチンもコロナは新しい形のウイルスで治験、審査、承認と完成はまだまだ先の話。



自分のからだにない侵入物をB細胞が認識してT細胞を活性化し『抗体』を作り出して排除します。この働きを『免疫反応』と呼びます。抗体は記憶力があり次に同じ侵入物は認識して排除するよう働きます。抗体が出来れば再度感染しても無症状か軽症で済むのです。免疫力がまされば症状は出ません。罹患後治った人も発症しなかった人も、抗体は残っていますから抗体検査をするとどれ位の率で感染が起こっているのか判断出来るのです。

健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

