

人生百年時代ジャーナル

「人生100年時代」を生き抜く医療健康情報紙

発行：元気100倶楽部

〒812-0027
福岡市博多区下川端町3-1
博多リブレインモール地下2階
「博多養生処」内
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

新型コロナ ウイルス感染 予防法特集号

日本を襲った新型コロナウイルス感染問題は、4月7日全国に非常事態が宣言されました。福岡県の場合、5月14日に宣言解除となりましたが、完全収束はまだまだ先のことです。「ステイホーム」が続く中、私たちが感染しないように心がけることは何かを会報で特集しました。これを参考に各自コロナ予防に努めてください。

高齢者「自宅で健康維持」はこうする

国は不要不急の外出を控えるよう呼びかけている。必然的に在宅で過ごす時間は長くなるが、高齢者はどんな点に注意して生活すれば良いのだろうか。

運動

まずは運動。適度な運動は、免疫細胞を活性化させる効果もある。

人混みを避け、こまめな手洗いなど感染予防策をきちんとすれば、外出を過度に怖がる必要はない。ウォーキングくらいなら問題はなく、むしろ健康な人が自宅に留まり続ける方が問題。ひきこもらないようにしよう。

自宅で留意すべきは座っている時間だ。座りっぱなしの時間が長ければ長いほど不健康になり、死亡リスクが高まる。ウォーキングなどの運動

に費やす時間を、起きている時間の5%とすると、例えば同じ運動量でも、残り95%のうち座っている

上がることを心がける。毎日、習慣的に体を動かすには朝のラジオ体操などもある。座っている時の過

に落ちていく。糖尿 病のような代謝性疾患がある。何気なく座るとテレビを見続けるより、新聞を読んだり読書や調べ物を

新型コロナウイルスに克つ

完全防衛ガイド

時間の長い方が健康リスクは高くなると筋肉の減少は「サルコペニア」(全身の筋力や身体機能の低下) 保持することにも繋が



また高齢者の場合、情報の取りにくい行動がメンタルヘルス(全身の筋力や身体機能の低下) 保持することにも繋が

この会報は、文藝春秋が4月17日に緊急出版した週刊文春「新型コロナウイルス完全防衛ガイド」を参考に制作しました。

重篤な肺炎を引き起こすウイルス感染から身を守るため、私たちは日頃の食生活のどんな点を気を遣うべきなのだろうか？

食生活

ビタミンCには抗ウイルス効果があると言われているので、含有量の多い野菜や果物を意識して摂ると良い。

また唾液には殺菌力がある。感染症予防の観点からも、梅干や酢の物など、唾

塩分過多は高血圧などを招くが、高血圧は新型コロナウイルスの死亡

一日の多くを室内で過ごすにあたり、注意すべきはまず湿度だ。

ウイルスは長時間、空中に残っていることがある。例えばインフルエンザウイルスは、湿度が20%以下だと半日間、空中に浮いているという報告もある。湿度は50%以上に保っておくことが重要だ。

生活の知恵

乾燥しやすい時期、室内だけでなく「喉の湿度」にも注意を

乾燥しやすい時期、室内だけでなく「喉の湿度」にも注意を

リスクを高める、と中国疾病予防対策を掲げるのも大切。塩分が避けられる。アブラナ科の野菜を摂るのも大切で、特に有名人のがプロツコリーだ。



老化を防ぐ抗酸化作用で知られるポリフェノールだが、ポテトやバナナ、リンゴ、ブルーベリー、アボカド、トマト、ピーマン、パプリカ、ピーマン、パプリカ、ピーマン、パプリカ

免疫機能は加齢とともに低下する。免疫力を高める点では、飲み物ではコーヒー、ココア、紅茶緑茶

睡眠時間は6時間集めている。睡眠時間を6時間集めている。睡眠時間を6時間集めている。睡眠時間を6時間集めている。



並ぶのは本末転倒。感染すると重症化リスクの高い高齢者は、

ワクチン、特効薬のない現在、自衛手段は規則的な生活と充実した食生活だ。では何を食べたら良いのか？ 識者が勧める抗ウイルスの食生活をここにまとめた。



① 野菜を食べよう

生食にはプロテアゼ(タンパク質分解酵素)や、その他の酵素が生きて存在し、赤血球を毛細血管までスムーズに行き渡らせる。生のキヤベツ、タマネギ、トマトなどをサラダにするのが最高です。果物もジュースにせずそのまま食べるという。

⑤ 発酵食品を摂ろう

発酵の70%を司る腸内環境を整えるのが発酵食品。キムチや納豆、みそが挙げられる。豆腐、豆乳など大豆食品に含まれる大豆イソフラボンも免疫の向上効果がある。

免疫を高める食生活を！ 7つのポイント

② キノコ類もいい

免疫力の向上に欠かせないのがシイタケ、シメジ、エノキダケなどのキノコ類だ。免疫を高めるβグルカンやビタミンDが多く含まれる。

④ 果物も積極的に

果物もビタミンCが豊富。イチゴなら五粒、キウイなら半個、一個がおススメ。

③ 鍋料理も推奨

免疫の観点からは、バランスのよい食事は重要。その点、野菜、魚、肉などの多

⑥ 乳酸菌の効果

乳酸菌はウイルスを撃退するNK細胞を活性化させる。シイタケのβグルカンにもこの作用がある。

⑦ お茶の抗ウイルス効果

飲み物では緑茶も善玉菌を増やす植物性乳酸菌が豊富。漬物物はちよつと漬けた浅漬けでも乳酸菌がワーツと増えて、またトコロや納豆、メカブなどの「ネバネバ」に含まれるムチンは、腸粘膜を正

① 手指消毒

専門家が推奨する予防法の一つが手指消毒だ。

③ 睡眠時間の確保

睡眠不足は要注意。睡眠不足のときに風邪をひきやすくなることは、科学的に明らかになっている。

② 換気も大事！

他にも予防の一助となるのが換気。換気をしていないと、部屋の中のウイルスの濃度が高まり、感染リスクが上がる。

④ マスクの正しい使い方

マスクはそもそも、症状を持った人が周囲に飛沫を撒き散らすのを防ぐための、予防的要素は薄いので、マスクをつけておけば感染は防げる、という

⑤ マスク以外にも気を付けたい

ウイルスは金属やプラスチック上で長く生きる。インフル

改めて高齢者に注意して欲しい 8つのポイント

⑦ 免疫を高める腸活

重症化を防ぐために必要なのが免疫力。その7割は腸内で作られているが、歳をとると腸内環境も老化し、ウンチの形状が異常に細くなる傾向がある。便秘がみ

⑥ 家庭内の衛生管理

高齢者や慢性疾患のある「ハイリスク」のある「ハイリスク」がある家庭では、ウィルスを外から持ち込まないよう、玄関先にアルコール消毒液を置いて、家族みんなが帰宅時の手指消毒を徹底する。アルコールが

⑧ 筋肉を鍛える運動

適度な運動も必要だ。まず「呼吸筋」を鍛える。これが弱ると、咳でタンや汚物をうまく出すことができない。咳をする時に胸部を引き上げる肩の筋肉も補助筋として重要。



エンザウイルスなら24時間生存する。最新研究では、従来のコロナウイルスだと4〜5日生存すると

いい。同居する家族に風邪などの症状が出た場合、ハイリスク者と接触しないよう家庭内で隔離する。部屋から出る時はマスクを着用し、アルコールで手指衛生。手で鼻汁などがついてい

腸内環境を整えるのに有用な菌を、腸にゆらすことが、胃腸の働きもよくなる。