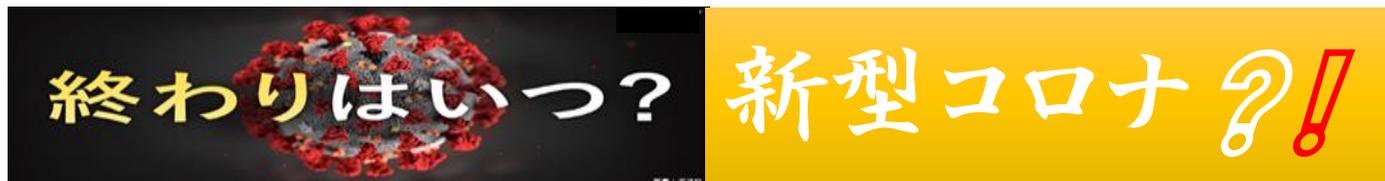


Web から拾った健康のお話(コロナ編 ⑤)



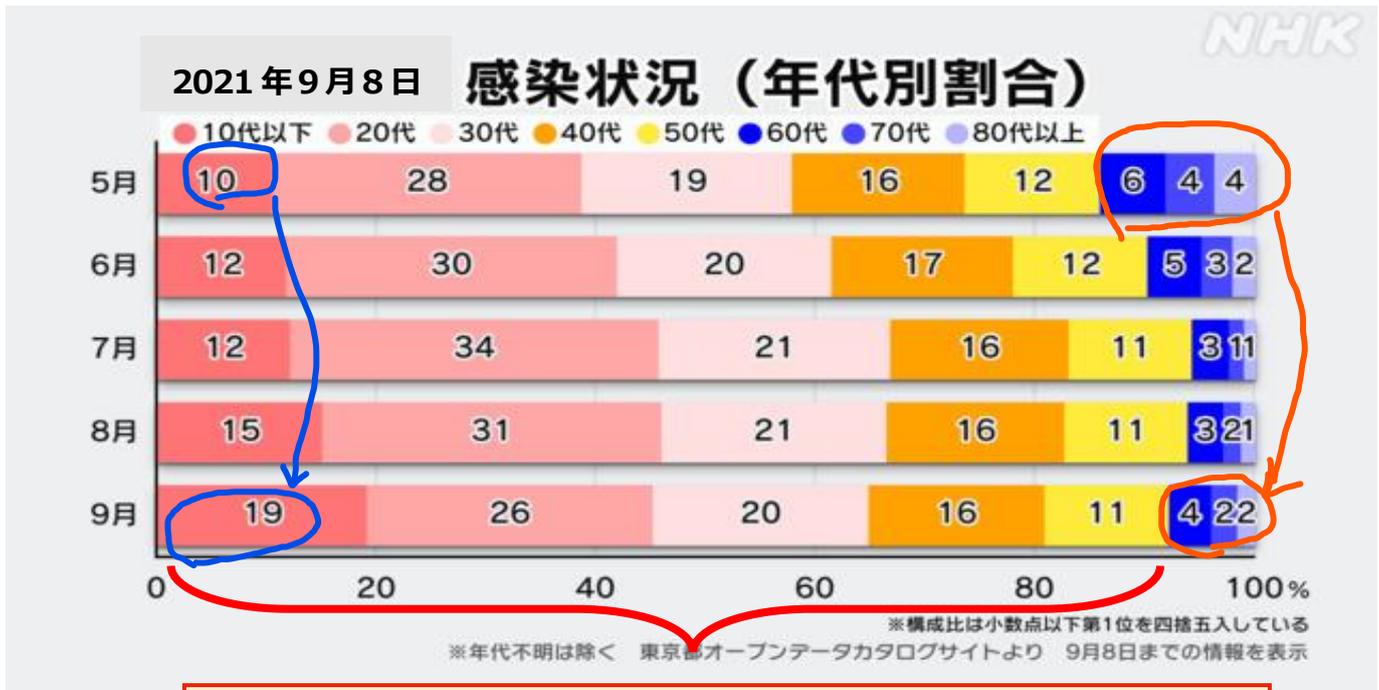
コロナ禍も第5波、ピークが見えない中、全国に拡がり、9月以降50歳代以下が92%の感染率。特に若い層と働き盛りの世代の感染が抜きこんでいる。緊急事態を9月末まで延長する旨打ち出された。わが「60~90代のおばさまたち(パソコン仲間)」が、Webからコロナ感染情報を引き出し、先ず、自分たちが絶対に感染しないと身につけてきた免疫を上げる習慣をアップデート、次にご紹介したいと思います。

目次

1. **感染状況 (2021年9月8日現在) グラフ** p 2
 ……学生や働き盛りの感染割合が、なんと96%。困った状態に!
2. **新型コロナの終わりは、いったい何時やってくるの?** p 2
 ……いつまで、こんな生活続くの?
3. **切実な疑問を、医療や科学が専門の中村幸司解説委員に聞いてみた**
 ……感染は「**自然災害** 時と全く同じ、**自分の身は自分で守る**」 p 2
4. **「コロナなめてた!」自分を責める若者たち 宿泊療養3千人超も !!** p 3
 ……自分を責める若者たちの言葉を、幾つか拾ってみました。
5. **ワクチン 3回目接種で高齢者の感染予防効果4倍に!!** p 4
 ……3回目のワクチン接種が実現すれば、コロナは収束(終息ではない)するかも
6. **免疫力を上げる方法は? 今日からできる4つのポイント!** p 5
7. **コロナウイルスに関する興味をひく最新情報** p 9



感染状況 (年代別・感染経路)



10代は倍増し、高齢者は半減した

50歳代以下(まさに働き盛り)の感染者92%を占める由々しき状態。
60歳代以上が、8%と低く、高齢者の割合が減少傾向。

2. 新型コロナ終わりは、いったい何時やってくるの？

いったい、いつまで不自由な生活が続くの？
終わりはあるの？ 元どおりの生活ができるの？

3. 切実な疑問を、医療や科学が専門の中村幸司解説委員に聞いてみた。

21/07/28

感染拡大の波が繰り返されて、緊急事態宣言も5波と何度も出される事態になっていますが、なぜ、こうになってしまうのでしょうか？ 対策を緩めれば感染者は確実に増える。

変異ウイルスとなって、次々姿を変える(アルファ、ベータ、ガンマ、デルタ)のであるが、今4都県では95%がデルタ株となり、従来のウイルスに比べて感染力も2倍以上と云われている。(国内外の研究室)

感染は「自然災害 時と同じ、自分の身は自分で守る」専門家の言 21/8/26

東京都の6月、モニタリング会議では、「今後、災害レベルで感染が猛威を振るう非常事態にある」とし、深刻な機能不全に陥っており、強い危機感を示した。

4. 「コロナなめてた!」自分を責める若者 宿泊療養 3 千人超も !! (下線をクリック) 自分を責める若者たちの言葉を、幾つか拾ってみました。

- 長引く体調不良に悩まされ続け、感染した事実に、なぜか罪悪感を持ってしまう。
自分だけは、絶対に感染はあり得ない、と思っていたのが大間違いだった。

- 4 月に新型コロナウイルスの感染から 6 か月以上もたつが、今も体調がすぐれず学校にも行けず、深く反省しています。



- 例えるならインフルエンザ時の 10 倍以上のつらさと、ろっ骨が骨折したぐらいもがいて、寝返るたびに激痛が胸に走ってつらい。

- 一向に熱が下がらず、感染から 2 か月たっても手のひらの湿疹が消えない。
発熱や頭痛は今も続いて、医師の見立てでは、免疫力全体が落ちていて、長い療養生活による心因性が重なっている可能性も指摘されたという。

- コロナに感染する前は、2 週間ぐらいで治るのかなと軽い認識でいたけど(大学の)オンライン授業を見るのもきついし、それを覚えて卒業試験を受けるとなぞ、今の僕には到底できない。コロナにかからなければ...、みんなと一緒に卒業できていたのにと思うと悲しい気持ち。自分だけは大丈夫と思っていた。

- 3 月上旬から現在も微熱が下がらず、全身が痛くさまざまな症状が出ています。発症後 50 日たつが、味覚・嗅覚の異常が治らないし、なぜか、感じるうしろめたさ。今すごく反省しています。

- 感染したというだけで、他人に迷惑をかけているんだなって思うと、悪いことをしているような思い。
友人から避けられているような感じがあって夜も寝られない。マスクをしたりもっと慎重にすべきだった。

上の反省の弁として、自分だけは絶対感染するはずがないと、政府のガイドラインを、無視してきた。
マスク?、手洗い? そんなことオレには関係ないだろう...と。

- また、スマホを操作しながら自転車で歩道を突っ走る若者。自分だけは絶対事故はないと、「すり抜け運転」するライダー。結果、事故を起こしているのは殆どが「すり抜けの若者」だそうだ。

やはり、政府のガイドラインを守ることが重要ではあるが、
新型コロナウイルスは、何も対策をしなければ 1 人が平均 2.5 人に感染するとし、
変異株のアルファ株やデルタ株は 1 人が 3~5 人以上に ネズミ算式に拡散すると云う。

5. ワクチン 3 回目接種で 高齢者の感染予防効果 4 倍に!!

政府は、**本年末**～来年 **2 月頃**にかけて、第 **3 回目**のワクチン接種する旨の検討に入った。実現すれば遅くとも、来年春には、**※収束(終息**ではない)**宣言**する可能性がある。

※収束と終息：新型コロナウイルス感染症の「**完全制圧**」の場合には「**終息**」、感染症に関する(社会的)状況などがかなり落ち着き、ほぼ、**事態が収まってきた**場合には「**収束**」、と表現される。また、「**With コロナ**」は、新型コロナウイルス感染症の世界的流行(2019年～)後の新型コロナウイルスとの共存/共生を指す**価値観・世界観**を表わす。この語は、2020年5月末に**東京都知事が言及**したことで、世間的に知られた。

人との接触を 8 割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、**あなたと身近な人の命**を守れるよう、日常生活を見直してみましょう。

1 ビデオ通話で オンライン帰省	2 スーパーは1人 または 少人数で すいている時間に	3 ジョギングは 少人数で 公園は すいた時間、 場所を選ぶ
4 待てる買い物は 通販で	5 飲み会は オンラインで	6 診療は 遠隔診療 定期受診は間隔を調整
7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用	8 飲食は 持ち帰り、 宅配も	9 仕事は 在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために
10 会話は マスクをつけて	3つの密を 避けましょう 1. 換気の悪い 密閉空間 2. 多数が集まる 密集場所 3. 間近で会話や発声をする 密接場面	
手洗い・ 咳エチケット・ 換気や、健康管理 も、同様に重要です。		

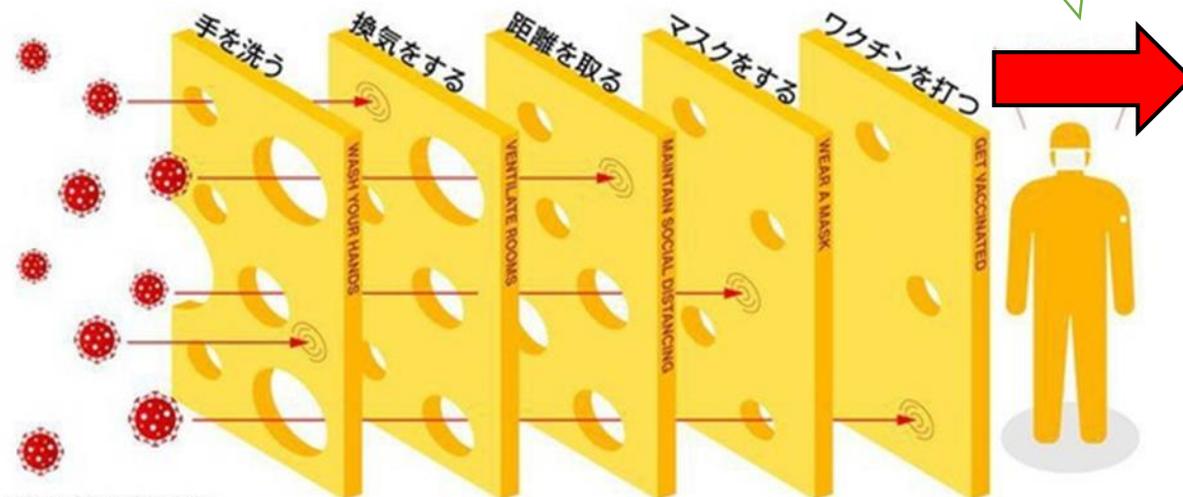
アルファ株やデルタ株からの防ぎ方は、まだよく解明されていないが、

- ① 米国疾病対策センター(CDC)によれば、**デルタ株**の前に約**75%**あったワクチン効果が、移行期には約**68%**に、**デルタ株**が広まってから、約**53%**に**低下**している。
- ② よって、ワクチン接種の回数が多ければ多いほど、効果があるとの見解が示された。
- ③ **尾身 茂**会長は、ワクチンは重要な政策の柱だが、柱は1本だけでなく、2本、3本、4本の柱と加えていかないと、絶対防ぎきれものではないという。その上で最近特に、緩んでいるガイドラインを、厳守してほしいと国民に強く要望したいという。

下図の「**スイス・チーズ・モデル**」(Mr. [Kenn Ejima](#) 提供:) をご参照。

下図の右端にある **黄色い枠**に示すように、それぞれ個人が、できる範囲で無理なく、**小さな感染対策も積み重ねていく**ことが必要であり、更に個々人の責任に於いて、**免疫力**をつけ、**コロナ感染**を避けるために、我が「**60～90 代のおばさまたち**」が、免疫力を上げてよりよい生活習慣を身につけようと実施した内容をお知らせします(p5～)。

Swiss cheese model* 新型コロナウイルス予防策



一方で、**個々人の免疫カ**アップを積み重ねていくことが大切!!

スイス・チーズ・モデル

免疫力をアップ・デートの方法については、前月号までの④に加えて、コロナ編5回目の update の内容を以下に記します。

6. 免疫力を上げる方法は？ 今日からできる 4つのポイント！
 2020/10/21、2021/03/30 更新 出典 やさしいLPS 編集部

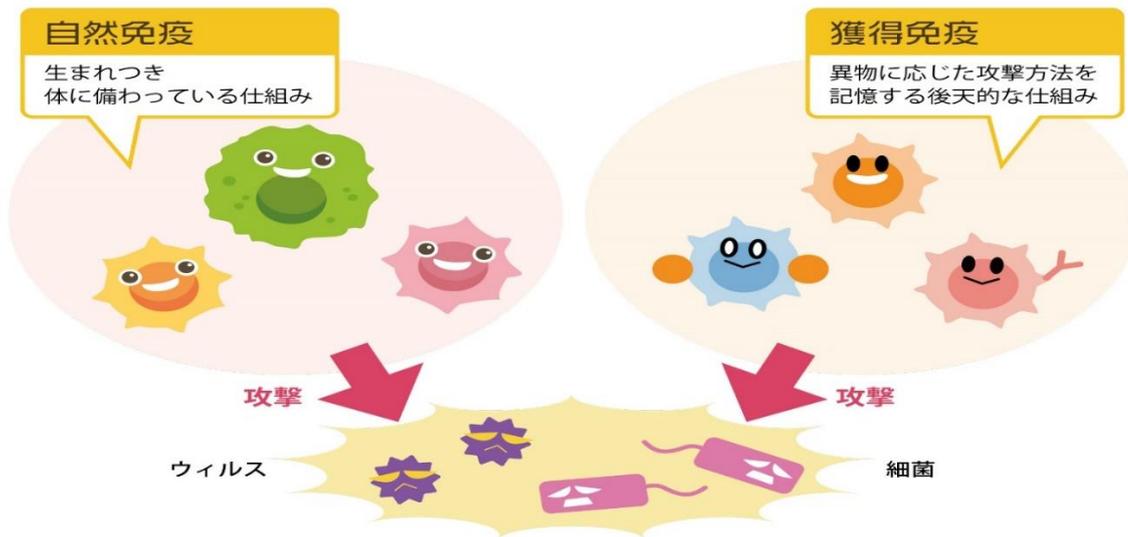
小目次 これらは誰もが知っていること。だが、やってる人はほとんどいない。この際、原点に戻ろう！我が仲間も、日頃気にも留めなかったが、コロナに負けないようぜひ実行しようと誓い合った。

- 1 「免疫力を上げる」とは、どういうこと？
- 2 免疫力を上げる方法 ① 代謝・体温を上げる
- 3 免疫力を上げる方法 ② 質の良い睡眠をとる
- 4 免疫力を上げる方法 ③ 食事に気を配り腸内環境を整える
 。 免疫力を上げる 栄養素・食材
- 5 免疫力を上げる方法 ④ よく笑う

「免疫力を上げる」とは？

免疫の種類は、「**自然免疫**」と「**獲得免疫**」の 2 つに大別できる。





- 自然免疫**:生まれつき体に備わっている仕組み
- 獲得免疫**:以前体内に入った異物と同じものが入り込んだ場合に、過去の記憶をもとに異物と戦う

免疫力を上げるとは、これらの免疫細胞を活発化させてしっかり働くようにすること。

免疫細胞は、加齢やストレス、睡眠不足、偏った食生活などに弱い。
免疫細胞が、よろこぶ行動をして、食事を楽しく摂ると活発化する。

免疫力を上げる方法① 代謝・体温を上げる



代謝や体温を上げることは、免疫力を上げること。
免疫細胞のなかには、抗体を作り出すリンパ球が在り、
リンパ球には、体温が上がると増えて活発化する性質がある。

免疫細胞が正常に働ける体温は **36.5℃**程度。体温が
1℃下がると、免疫力が30%下がり、
1℃上がると、免疫力が最大5~6倍ほど上がる。
風邪をひいて、熱が出ると、体の体温が上がり、免疫細胞が活発になり、
病原菌を退治しようとする。

また、体温が上がると、心拍数や血圧を下がり、体がリラックスするため、ストレスが軽くなる。**1日10分程度は、**
少し汗をかく運動をしたり、40度くらいの風呂につかったりしよう。

免疫力を上げる方法 ②質の良い睡眠をとる



質のよい睡眠



免疫力を上げるには、質の良い睡眠をとると、睡眠中は、心も体も解き放たれてリラックスし、免疫細胞が活発になる。

質の良い睡眠とは、

「途中で目覚めることなく朝まで安眠できる」

「目覚めがよく、起きてすぐに動ける」

「日中に眠気が出ない」などの条件を満たす睡眠。

質の良い睡眠をとるには、以下のようなことを心がけましょう。毎日同じ

時間に目覚め、同じ時間に寝る

- 朝日を浴びる
- 朝食をしっかり取る
- 寝る2～3時間前に入浴を済ませる
- 寝る直前に食べない
- 寝る前にTV やスマートフォンを見るのをやめる



免疫力を上げる方法 ③ 食事に気を配り腸内環境を整える

免疫力を上げるには、食事に気を配って腸内環境を整える。

腸内には、全体の約 6～7 割の免疫細胞が存在し、多くの善玉菌、悪玉菌、日和見菌も存在している。

- **善玉菌**:ピフィズス菌など、悪玉菌の侵入や増殖を防ぎ、腸の運動を促す菌
- **悪玉菌**:ウェルシュ菌など、腸内で有害物質を作り出し、お腹の調子を悪くする菌
- **日和見菌**:善玉菌と悪玉菌のうち、数が多いほうの味方につく菌

栄養バランスのとれた食事



善玉菌は、悪玉菌の侵入・増殖を防ぎ、有害物質を体外に排出させるため、善玉菌が多いと免疫力が上がり、さらに善玉菌が増えると日和見菌が善玉菌の味方につき、免疫細胞がより一層活発に働くようになる。

善玉菌が減ってしまう原因は、加齢やストレス、抗生物質の服用などあり、食生活も影響する。そのため、腸内環境を整えるには、免疫細胞や善玉菌がよるこぶ栄養素をたくさん摂取。

免疫力を上げる栄養素・食材(免疫細胞や善玉菌が喜んでくれる栄養素を摂る)

免疫力を上げる栄養素は、ビタミン(B、C、A、E)、ミネラル、タンパク質など。この栄養素が豊富な食材には、以下のとおり。ビタミンBは、卵、納豆、乳製品、レバーなどに多く含む。

- ビタミン **C**: 柑橘類、野菜など
- ビタミン **A**: 卵、チーズ、緑黄色野菜など
- ビタミン **E**: ナッツ類、かぼちゃ、アボカドなど
- **ミネラル**: するめ、鰹節、牡蠣、ココアなど
- **タンパク質**: 卵、乳製品、肉類、魚介類、大豆など

免疫力を上げる方法 ④よく笑う



免疫力を上げるための1番簡単な方法は、**よく笑う**こと。笑うと身体がリラックスし、ストレス解消にも役立つ。

(了)

7. コロナウイルスに関する興味をひく**最新情報** (各項目のCtrlキー押し下線をクリックして下さい)

1. コロナ重症化リスク、最も低いのはO型...理由ははっきりせず (O型さん、よかったですね！)
2. ファイザー製ワクチンの副反応、高齢者は「大幅に低い (高齢者は万々歳！)
3. 倉持仁院長 新型コロナ1年半の闘い2万5000人診察- (倉持先生はコロナとの壮絶な闘いだ！)
4. 「ワクチン接種率80%」のデンマーク、コロナ制限を「解除」…ヨーロッパで唯一 (いよいよwithコロナの世界へも?)
5. 「第5波」に直面、東北大病院の今 半年以上入院の患者も ... (医療の先生方には頭が下がります)

～おわりに～

- WHOによると、アフリカの人口のうち、新型コロナワクチンを接種した割合はまだかなり少ないという。
今のペースではアフリカの途上国に行き渡るのが2年後となるらしい。
- 各国政府は、世界のワクチン格差を減ずる行動をすべきであり、特に、ワクチンの知的所有権は凍結すべきとの意見も始めている。
- 世界の製薬業界は収益性からワクチン製造から手を引いてきた。一般の製薬とは掛け離れて収益性に乏しいからだそうだ。mRNAワクチンの製造単価は、単回接種あたり60セント(≒¥66)程度まで下がっているらしい。
- しかし、販売価格は単回で18ドル(≒¥1,980)と高額(実に30倍)だ。薬9層倍の言い習わしもある...が、途上国で早期に接種を広げないと、デルタ(ラムダ、ミュー、イータ...)を超える変異が次々と世界各国に登場し、パンデミックは制御がきかなくなる恐れがあることは当然考えているのでしよう。

出典:それぞれの記事に記載
文責 本間悠三 [サイバー塾彩 s@i]

