自分の健康は自分で守る 広報げろ 2021.3

自分の健康は自分で守る

健康な体を維持するために日頃心がけていることはありますか。一生のうちで病気やけがに遭遇することもあるでしょう。今回は自分の健康は自分で守ることについて考えます。

◎時節柄健康を損なう大きな要因としてコロナ(新型コロナウイルス感染症)があります。コロナは現在の所、根本的な治療薬は無く、ワクチンもまだ接種までに時間がかかり、効果も未定です。日本政府も抑え込むのに四苦八苦しているのが現状で、国民からも「私たちも指示に従って行動しているのにこれ以上どうしたらよいのでしょうか」という話も聞かれます。自分の身は自分で守るという観点からすれば、現在の所**ウイルスは、生きた細胞の中でしか生きられない、ウイルスは人が持つてくる**というウイルス本来の性質に対抗した方法をとるしかありません。確実な予防法は、三密を避けることはもちろんですが、人のいるところではマスクを外して飲食をしないということです。コロナ感染者は無症状のことも多く、家庭内感染やクラスターの発生は飲食の原因がほとんどと考えられるからです。

◎喫煙は健康を損ねる原因の一つであることは解っています。自分の健康を守るためには禁煙は必須条件です。タバコを吸っている人は気道がウイルスを受け入れやすくなっていると考えられています。そのためタバコを吸っている人はウイルス感染症が重症になり易い。それに対して子どもはウイルスを受け入れにくく重症になりにくいのではないかと考えられています。タバコは新型コロナウイルス感染症だけでなく、がん・心臓病・脳血管障害・糖尿病・認知症など多くの病気との関連もわかっています。これを機会に禁煙しましょう。禁煙は精神力だけでは困難です。禁煙外来を受診し、医療の助けを借りて禁煙するという選択肢もあります。禁煙も自分で自分の健康を守る効果のはっきりした方法です。

◎肥満は健康に影響を与える要素の一つです。新型コロナウイルス感染症では、感染率、重症化率、死亡率ともに肥満でない人に比べて1.5倍以上高いという報告があります。肥満は心臓や呼吸器、腎臓などの臓器への負担も重くし、インスリンが効きにくい体となって免疫力が低下し、体がウイルスに抵抗する力が弱くなってコロナ感染を重症化させます。

◎毎日体に良いと信じ、ルーチンとして運動を続けている人は健康的です。「ピンピンコロリ」という言葉は、毎日こまごまと動いている人に当てはまるもので、寝たきりの人には望めません。関節は加齢とともに、動く範囲で毎日動かしておかないと痛みが出ます。痛みや筋力低下の為、寝ていたほうが楽ということになれば悪循環で、呼吸機能の低下につながりコロナにも打ち勝てなくなります。

◎運動、休養とともにバランスの取れた栄養を摂ることも健康を守るために基本的なことです。コロナ太りという“言い訳”が効かれます。何を食べなければいけないか、食べるのを減らした方がよいのは何かなど、正しい食事の重要性を考え実行するのも自分で自分の健康を守るための重要な手段です。

◎健康診断は自分で自分の健康を守るための積極的な方法です。定期的な健康診断で自分の健康状態を確かめましょう。脂質代謝異常、高血圧、高血糖などの生活習慣病(メタボリックシンドローム)は無症状で潜んでいることも多く、健康診断で発見できます。コロナ感染症を重症化させやすい因子の有無を自覚しておくのも大切なことです。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦