

Dr. アドバイス 260

エビデンス（科学的根拠）のある健康生活 「健康寿命」を延ばそう！！

米シヨンス・ホフキンス大学の集計では、世界の新型コロナウイルス感染者数が1000万人を超えたのは6月。それから45日ほどで2000万人へと倍増し、現在は約2500万人、約84万人が亡くなっています（8月30日午前現在）。感染拡大防止を心がけましょう。

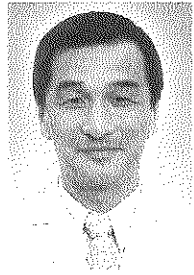
新型コロナウイルス感染症の基礎知識

依然として各地で猛威をふるう新型コロナウイルス（以下、新型コロナウイルスと表記）。感染者数もつとも多いのは595万人を超えた米国で、次いでブラジルが約385万人、インドが約346万人と続き、この3カ国で全体の半数を占めます。

これらに比べれば日本の感染者数は少なく、現在、感染者は約6万8000人、死亡者は約1300人ですが、確実に増加しています。

感染経路としては夜の街関連のみならず、家庭や高齢者施設、病院、会社などで新規感染者が続出しています。このところ減少傾向に転じたことから第二波のピークは過ぎたのではないかと、見方がされているようですが、油断は禁物です。

なぜならば、高温多湿や紫外線に弱い既存のコロナウイルスと同様に、新型コロナウイルスも夏になれば感染者数が減るとい意見もあれば、新型コロナウイルスの感染拡大に気象による影響はないという意見があるなど、まだまだ正体がつかめていないからです。新型コロナウイルスに感染しない、感染させないための防止策は、こ



久保 明先生 (くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授、厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

まめな手洗い、咳エチケット（マスクをして飛沫が飛ばないようにする）、3つの密（密会・密集・密接）を避けることが基本です。とくに感染拡大を防止するには、日常生活で「3つの密」を回避する対策を心がけてください。

①密閉空間にしないよう、こまめに換気を行う
「部屋が広ければ大丈夫」とか「狭い部屋は危険」というものはありません。大事なことは「換気の種類」です。

②窓がある場合
風の流れができるように、2方向の窓を、1回につき数分間ほど全開にします。できれば1時間に2回以上、換気すると良いでしょう。

③窓が1つしかない場合でも、入り口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用すると、換気の効果が向上します。

④乗り物の場合
乗用車やトラックなどのエアコンでは、「内気循環モード」ではなく「外気モード」にするようにしましょう。

⑤電車やバスなどの公共交通機関では、窓開けに協力を。
⑥密集しないよう、人と人の距離をとる
他の人とは、互いに手を伸ば

して届かない距離（2メートル以上、最低でも1メートル）をとりましょう。

●スーパリーのレジなどで列に並んでいるときは、前の人に近づきすぎないように注意を。

●飲食店の座席では、真向かいに座らず、互い違いに座ると良いでしょう。

●エレベーターでは多くの人が密集しがちなので、混んでいるときは1本遅らせるか、階の上下には階段を利用しましょう。

⑦密接した会話や発声を避ける
密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。

W H O（世界保健機関）は、5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫（約3000個）が飛ぶと報告しています。

●対面での会議や面談のときは、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。

●電車やエレベーターの中など人と人の距離が近くなる場合は、会話や携帯電話による通話を慎みましょう。

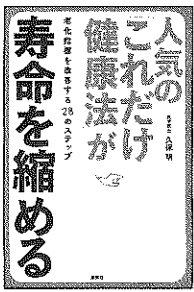
●スポーツジムなどの室内では、呼吸が激しくなるような運動を控えましょう。

●多人数の宴会など、マスクを外す時間が長く、大声になりやすい催しは慎みましょう。

人気の「これだけ健康法」が 寿命を縮める

一老化指標を改善する 28のステップ

久保 明 著 講談社 定価1,300円＋税
「流行りの健康法の誤りを指摘」し、「老化指標（老化の進行度を表わす見どころ）のレベルを改善して若返るためにはどうすればいいのか？」というヒントをわかりやすく解説。巻末には、自分でできるビジュアル付録「ご・ま・め生活のすすめ」（食事・運動・心のケアテクニック）の付録つき。



発売中!!