

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。現在、急増している感染症から身を守るため、夏の感染対策DIYを心がけましょう。

急増中の感染症を防ぐ夏の感染対策DIY

現在、新型コロナウイルスの変異株の感染、手足口病の感染拡大が注目されています。猛暑の夏は、食欲が落ちて栄養バランスが崩れたり、自律神経のバランスの乱れなどで免疫力が低下するので、注意が必要です。

●新型コロナウイルス

厚生労働省の発表では、全国およそ5000の医療機関あたりの直近（7月8日～14日）1週間の新型コロナウイルス感染者数は、北海道と沖縄県を除いて45都府県で前週より増加しています。患者数合計は、前の週よりも約1万5000人増え、5万5000人を超えました。

都道府県別では、それまで1週連続1位の沖縄県28・57人を上回り、最も患者数が多かったのは鹿児島県31・75人でした。次いで佐賀県29・46人、宮崎県29・34人、熊本県26・33人、長崎県22・40人、大分県20・07人と続きます。

現在、流行しているのは、冬に多く検出されたオミクロン株

「JN・1」から派生した「KP・3」という変異株で、ワクチンによる免疫を逃れる力が強いといわれています。

●手足口病

乳幼児の夏風邪として有名な「手足口病」の感染が拡大し、すでに38都府県で、厚生労働省研究班が示す警報基準である1医療機関あたり5人を上回っています。感染者が急増した原因は、わかっています。

コクサッキーウイルスA6やエンテロウイルス71などのウイルスに感染してから3～5日後に口の中、手のひら、足底や足の甲などに水疱を伴う複数の発疹が出るのが特徴です。

通常は1週間ほどで治りますが、まれに髄膜炎や脳炎、心筋炎などの重い合併症が起こることがあります。

感染した子どもの飛沫を吸い込んだり、子どもが使用したタオルやオムツなどを介して大人も感染する可能性があるので注意しましょう。

高齢の人や基礎疾患を持っている人が感染すると、重症化する可能性があるため、感染症対

策DIYを心がけてください。

●定期的に室内を換気する

エアコンを使うので冷気が逃げないよう密閉しがち。窓を開けて定期的に換気しましょう。

●マスクの着用

新型コロナウイルスの飛沫感染を防ぐためにマスクは有効なので、乗り物や病院などが集まる場所ではマスクを着用するとよいでしょう。

●こまめに手を洗う

手や指についたウイルスを洗い流すことが重要です。手や指に付着したウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで100分の1に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らすことができます。

●免疫力を高める

栄養バランスのよい食事を基本に、腸内環境を整える発酵食品を積極的にとる、適度に運動する、室内でこまめに体を動かす、十分に睡眠をとる、ストレスを解消するなど、免疫力を高める努力をしましょう。



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 日本臨床栄養協会 理事長

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、現在は銀座医院 院長補佐のほか、東海大学医学部医学科客員教授。常葉大学健康科学部 前学部長、元厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、日本総合健診医学会審議員、内分泌・糖尿病専門医など。

発売中!



久保明著 永岡書店 定価：968円(税込)

「糖化」を防いで、若さを保つ

「糖化」を止める 最強の食べ方

食べ方を変えれば、あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。