

一昨年、田中在住の中嶋研二氏から、コミわか広場を見て「健康関連でお手伝いできないか」と公募委員に応募頂きました。インターネットで経歴を拝見すると、内閣府のホームページにも掲載されているNPO ホリスティック健康マイスター協会代表のほか、様々な肩書を持たれ、疾病予防や介護予防に関するセミナーで多数ご講演されるなど、活躍しておられることが判りました。また当時の地元区長に人となりをお聞きした所、有酸素性運動に有用なスポーツ吹矢の教室を開くなど、地元で溶けこみ、活躍されているとのことでした。コミわかの一部会員では失礼と、当時別の方法でご支援やお手伝いをお願いをしました。今回、広報委員会より新型コロナウイルスについて何かお教え頂けないかとお願いをして、ご執筆頂いた次第です。(事務局)



## 感染症にかかる人、かからない人 意識改革をして免疫力を高めましょう



今、新型コロナウイルスが大変な話題になっています。新型コロナに限らずウイルスは日常的にどこにでもいます。そのウイルスが、宿主である人間に悪さを働くか働かないかは、その人の「免疫力(老廃物を解毒し体外に排出する力)」によります。この免疫力の衰えが、感染症にかかる人とかからない人のちがいにあります。そこで、個々の免疫力を低下させないためには、日ごろの経験や学習による**知恵の獲得**が大切になってくるのです。

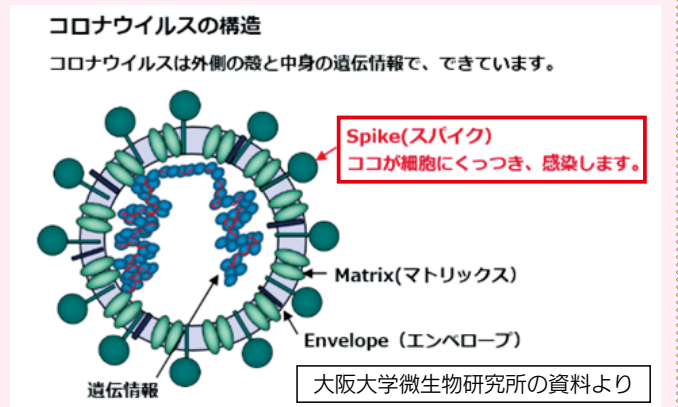
これまでの自分の性格や生活を振り返り、免疫力を落とす原因になる意識を把握してみましょう。

1. まず自分自身の性格について
  - 怒りっぽくなかったですか？
  - 頑張りすぎることはありませんでしたか？
  - 闘争心、競争心が旺盛ではなかったですか？
  - 1つのことに執着すぎることはありませんでしたか？
  - 決めたことを守れないと、自分を責めたりしませんでしたか？
  - 人から、よく、まじめだといわれませんでしたか？
2. 食生活の点
  - 甘い物やお菓子類、味の濃いもの、インスタント食品、ファーストフードをよく食べていませんか？
  - 朝食を抜くことがよくありましたか？
  - 不規則な生活をしていませんか？
  - 何年も薬を常にのんでいませんか？
3. 睡眠チェック
  - 寝不足が続いていませんか？
  - 睡眠の質はどうでしたか？
4. 社会生活
  - 働き過ぎではなかったですか？
  - 職場での人間関係に悩んでいませんか？
5. 家庭内の状況
  - 夫婦間、また子供との信頼関係が崩れていませんか？
6. 精神的なことについて
  - 何か大きな不安や悩み、精神的苦痛を感じるような出来事はありましたか？

以上のような生活習慣を見直すことによって免疫力を衰えさせないことが、感染症にかかる人とかからない人の違いになります。そこで、この免疫力を低下させないためには、日ごろの経験や学習による**知恵の獲得**が大切になってくるのです。

また、外出先で30分ごとに緑茶か紅茶を一口飲みこんで、気道上部に付着しているかもしれないウイルスを洗い流してください。飲み込んでも強い胃酸で死滅しますので問題ありません。紅茶に含まれるポリフェノールが、ウイルスの表面にある「スパイク」と呼ばれる突起物の表面に付着し、ウイルスが人に付着する力を奪うという研究報告があります。

(次回につづく)



文責：理学博士 中嶋研二 (長野市田中)  
NPO ホリスティック健康マイスター協会 代表

## ◆利用者の皆様へ

## ～若槻公民館～

6月1日(月)から、通常どおりご利用いただけるようになりました。ご利用に際しましては、新型コロナウイルス感染防止を図るため一定のルールが定められています。感染防止の徹底を図るため、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

- ① 利用者は全員マスクを着用し、人との間隔は、長机を使用する場合は1つの机に1人を目安とし、できるだけ2m(最低1m)空けるようにしてください。(会議室利用者最大人数 小会議室6人、中会議室8人、大会議室27人)
- ② 会話をする際は、可能な限り真正面をさけるようにしてください。
- ③ 利用時間中の換気を充分に行ってください。
- ④ 利用団体の代表者は、参加者の氏名、連絡先が入った名簿を作ってください。
- ⑤ 参加者の中に発熱や軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある人は、参加を取りやめるようにしてください。
- ⑥ 消毒液等は利用団体ごとに準備してください。使用後は、部屋を消毒してください。(机、イスの背もたれ、電気のスイッチ、ドアノブ)

(ご不明な点につきましては、若槻公民館にお問い合わせください。電話 295-3355)