

マラソンと同様、長期戦に備える

「歩行」でコロナを乗り越えよう！

医学博士 長尾和宏

「自粛」というストレス

3月27日現在、新型コロナウイルス感染症は今後3週間がオーバershootに至るかどうかの瀬戸際だと言われている。東京都は外出自粛要請が出され他の大都市もいずれ断続的に追随するのだろうか。本誌が世に出る頃には我が国も緊急事態宣言が出されているのかもしれないが、クルーズ船、屋形船、ライブハウス、介護施設などで多くの感染者が出たが都市生活こそが最大の感染リスクである。密閉空間、人の密集、密接の3つの「密」が重なる場所に行かないことが予防の第1歩である。人と人の距離を2m以上空けることが大切だ。この病気の怖さは、症状が無いが感染している若者が活発に動くことで高齢者にバラまいていくことだ。微熱や咳などの症状が出るとしても潜伏期が1〜2週間もある。

そもそも人間を狭い場所に閉じ込めることは相当なストレスを生む。ストレスを受けると必ず過食になるので生活習慣病は悪化する。高齢者は骨や筋肉の機能が低下してロコモ

やフレイルが進行し、認知機能も悪化する。経済活動も著明に低下する。移動の自由という人権を制限して失うものはあまりにも大きい。死亡者を減らすためにはある程度は仕方がない。そんな状況が1年以上続くという予想が多くの専門家の見解である。マラソンと同様に長期戦に備えるべきだ。そんななか、私は「屋外をこまめに歩く」効用を説いている。歩行本の第5弾として「歩くだけでウイルス感染に勝てる！」(山と溪谷社)が4月初めに緊急出版される。

タバコも重要な危険因子

高齢や糖尿病や高血圧などの持病が重症化リスクであることが指摘されている。実際、新型コロナウイルスで亡くなっている人は高齢者が多い。しかしタバコとコロナ肺炎の密接な関係はほとんど報道されていない。人気タレントの志村けんさんがコロナ肺炎で亡くなった。しかし彼が60本のヘビースモーカーであったことも報じるべきである。

武漢から出た論文では、喫煙者は非喫煙者より1.4倍重症化しやすい

く、2.4倍ICU管理となるという。年齢に次いでタバコがコロナ感染の危険因子である。政府は「新型コロナウイルスで死にたくなければ今すぐ禁煙を」というテレビCMを流すべきである。しかし財務省の天下り先がタバコ会社であるからそれができない。世界181ヶ国が加盟しているFCTC(タバコ規制枠組み条約)に日本も批准している。FCTCでは受動喫煙を禁止しているにも関わらず、日本は無視し続けている。コロナ騒動は長く続く。もはやタバコとコロナの不都合な関係を国民に隠し続けることはできない。

歩行習慣で免疫能を上げよう

歩行と聞くと苦行と受け取る人がいるが、そもそも快樂であり動物の本能だ。運動と免疫能に関する研究は多く、運動習慣がない人は寿命が短い。一方、マラソン選手のように激しい運動を長時間続ける人は寿命が短いこともわかっている。すなわち歩行習慣と免疫能や寿命の間には「カーブ現象が存在するし、「適度」

長尾和宏の「生」と「死」



長尾和宏
(ながおかずひろ)

医療法人社団裕和会理事長、
長尾クリニック院長

1984年 東京医科大学卒業、大阪大学
第二内科入局

1991年 医学博士(大阪大学)授与

1995年 兵庫県尼崎市で長尾クリニックを開業、現在に至る

日本慢性期医療協会理事、日本ホスピス在宅ケア研究会理事、日本尊厳死協会副理事長、全国在宅療養支援診療所連絡会世話人、関西国際大学客員教授

【医学博士】

日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、指導医、日本在宅医学学会専門医、日本禁煙学会専門医、日本内科学会認定医、労働衛生コンサルタント

【著書】

『平穏死・10の条件』、『抗がん剤・10のやめどき』、『糖尿病と膵臓がん』など多数。『痛くない死に方』と『痛い在宅医』は、映画化され、2020年夏公開予定。近著『小説 安楽死特区』も即重版し、アマゾン1位。

が大切だ。適度な有酸素運動を習慣化することで寿命が延びる。よく自転車ではダメかと聞かれるがどうせ運動するのであれば、歩行という全身運動が望ましい。ゆっくり歩くだけで脊椎骨や足の骨や筋肉に十分な負荷を与えることができる。歩行習慣だけで種々の病気が改善することは拙書「歩くだけで病気の9割は治る」(山と溪谷社)など4冊の歩行本で詳解した。

また便秘が解消し腸内環境が整うことでも免疫能が向上する。ウイルスは口や鼻や目から人体に侵入する。そこで門番のように立ちほだかり闘うのがIgAという免疫グロブリンである。運動習慣で局所のIgAは増加する。それでも侵入し細胞内で増殖すると免疫反応が起き、人によつてはいわゆる「抗体」を獲得する。風疹や麻疹を想像して欲しい。1度かかれば2度と一生かからない終生免疫を獲得する可能性が新型コロナウイルスでもある。免疫獲得は体内に侵入したウイルスを感じたTリンパ球とBリンパの共同作業によるが、歩行習慣が調整してくれる。

どんな時間にどれだけ歩くべきか。昼間に屋外で紫外線を浴びながらゆっくりでいいので、こまめに歩くことが大切だ。公園や河原やハイキングコースなど人との距離が常に2m以上とれる広い場所を探して欲しい。歩数は幾らでも構わないが1万歩以上だと歩きすぎだ。通勤時やランチタイムを利用してこまめに歩く習慣こそが大事である。その際、必ず紫外線を浴びて欲しい。紫外線はウイルスを不活化させる。1月から3ヶ月間の世界的な大流行は低紫外線の環境下で起きてい

る。4月あたりからは紫外線はうんと強くなる。30分も屋外を歩けば身体や衣服についたウイルスは不活化される。ちなみに、ウイルスは50%以上の湿度にも弱い。いずれにせよ歩行はウイルス対策としても有効であることを強調したい。



月刊 世界の視点で情報を発信する総合誌

公論

発行・株式会社財界通信社 令和2年5月1日発行 毎月1回1日発行 第53巻5号
昭和47年11月10日第三種郵便物認可



5 2020
May

提言

日本は武漢ウイルスとの戦いの勝者となれ
世界のアスリート達が安心安全
のオリパラ開催に向け

本誌主幹 大中吉一

リレー
対談

作家

株式会社Xiborg
代表取締役

乙武洋匡氏 VS 遠藤 謙氏

未来に可能性テクノロジーの進展で
自然な義足を目指す

競技用は人間の足に近づけるのではなく
走る為の機能に特化



「環境特集」

特別インタビュー：衆議院議員・元環境副大臣 伊藤忠彦氏

自動車社会におけるEVへのシフトとトヨタ環境チャレンジ2050
マイクロプラスチックと海洋汚染

政界展望

政府、地方自治体の危機管理能力が試される緊急経済対策

ジャーナリスト 鈴木哲夫氏