

心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック院長
医療法人社団裕和会理事長

長尾 和宏



第4回 歩行でストレス発散と免疫力向上を

3密やソーシャルディスタンスが普段の生活を一変させ、コロナ禍が人間のコミュニケーションを引き裂いています。最近では「コロナストレス」とか「コロナうつ」という言葉があ

ちこちで聞かれ、自粛生活だけでなく、新しい生活様式は全ての人にかつて経験したことのないストレスを与えています。特に会社や商売を営む方のストレスは計り知れません。

ストレスは行動や心理の変化として表れ、その結果、あちこちから「イライラする」「取りつぼくなった」「死にたい」などの悲鳴が聞こえてきます。ウイルスがもたらす不条理に対して、私たちはどうすればよいのでしょうか。

私はコロナ禍のストレスから精神状態に変わってきた方にこうアドバイスしています。まずは「あなたの嘆きを声に出してください」と。誰かに悩みを話すことだけでも、かなりストレスは軽減します。そして、とにかく時間があれば屋外に出ることです。脳が太陽光をキャッチするとストレスが減ります。さらに、人混みを避けて歩いてみることです。

ゆっくりでも、短時間でも、時々休憩しながらでも構いません。騙されたと思って、こまめに屋外を歩きましょう。コロナ禍の今だからこそ歩くのです。

新型コロナウイルスのワクチンや特効薬が開発されれば、事態は一挙に好転するでしょう。しかし、このウイルスはかなり手強い相手です。肺から血管に入り、全身の臓器を傷害するほか、血管の内側で免疫の暴走（サイトカインストーム）を起こせば血栓を作ってしまう。短時間に急変する人はそうした経過で重症化するのです。

こうした一連の炎症に対して、体内には免疫システムが配備されています。まず、粘膜面から入ってきたウイルスを白血球が攻撃し、感染を阻止します。これを自然免疫といいます。そして、万一感染したら、ウイルスを記憶して抗体を産生し免疫を獲得します。このように、ウイルスは自然に備わっている免疫と獲得した免疫によるダブルチェックを受けますが、この免疫力を高める一番簡便でお金がかからない方法が「歩行」なのです。

納税

NOUZEI GEPPPO

月報

7

個人版 No.871

JULY
2020

● 税務相談室

● 心と身体が喜ぶ歩く健康法

● 最大100万円受給できる持続化給付金とは？

● 令和2年度税制改正について(個人関係)



納税協会指針

納税協会は
健全な納税者の団体として
税知識の普及に努め
適正な申告納税の推進と納税道義の高揚を図り
企業及び地域社会の発展に貢献します

e-Tax利用推進運動実施中!
申告・届出・納税もパソコンで