

# 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17回 第5波でも歩け、歩け!

感染力が非常に強い新型コロナウイルスのデルタ株が大都市圏だけでなく全国的にまん延し、まさに感染爆発の様相を呈しています。感染者は若年化し、幼稚園や保育園での集団感染も報告されています。十分な感染予防をしても感染を免れない人が続出するなど、第5波はこれまでの波とは全く異質です。ワクチンを打っている高齢者の感染は抑えられているので、40・50代へのワクチン接種が急がれます。筆者も毎日、40〜50人の発熱患者さんを診察し、10〜20人の陽性者の治療をその場で行っています。大都市圏では医療ひっ迫のため軽症者は自宅療養となります。しかし、高熱や息苦しさに苦しむ患者さんからの悲鳴が鳴りやみません。皆様、いざという時のためにコロナの診断だけでなく、治療と24時間電話対応してくれる近所のお医者さんを保健所や医療機関に直接聞くか口コミなどで普段から見つけておいてください。

さて、第5波においても「歩け、歩け!」が今月のメッセージです。真夏は熱

中症の心配がありますが、秋は歩くには最高の季節です。朝一番に歩くことで睡眠リズムが整います。また、紫外線を浴びることでビタミンDが活性化して骨粗しょう症予防になるだけでなく、コロナの感染予防にもなります。適度な有酸素運動の習慣は、どんな人でも自然免疫を確実に上げます。一方、コロナワクチンがもたらすのは人工的な獲得免疫なので期間限定です。免疫は自然免疫と獲得免疫の共同作業ですが、どちらが基礎になるのかはもはや明らかです。よね。

発熱外来をやっている、第5波の感染者は、「40・50代の男性、メタボ、喫煙者」が多く明らかに重症化しやすいと感じます。メタボとは内臓肥満に高血圧などの合併症が合わさった状態のことであり、腹囲が85センチメートル以上の男性が危ない。多くはあまり歩かない人で、仕事が忙しいので歩く暇がない、と言い訳をされます。しかし日常生活の中で、たとえ1分でもこまめに歩くことを心掛けてください。

# 納税 月報

NOUZEI GEPPU

# 10

個人版 No.886  
OCTOBER  
2021

● 税務相談室

● 新五百円硬貨の発行について

● 着任インタビュー  
大阪国税局長 吉井 浩氏

## 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

