

# 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13回 コロナワクチンと歩行ワクチン

第4波の到来に戸惑っている方が多いことでしょう。兵庫県尼崎市にある筆者の診療所でも毎日、新型コロナウイルスの患者さんと向き合っています。第3波では入院やホテル療養もできず自宅での療養を余儀なくされた方がたくさんいましたが、果たして第4波でもそんな患者さんが増えています。変異株の増加や死亡率の上昇という報道に触れて、日々の歩行習慣をやめた方もいるかもしれません。

コロナワクチン接種を今か今かと待っている方が多いでしょう。診察室でも多くの方からワクチンについて質問されます。しかし残念ながら当初の接種計画よりかなり遅れていて開業医もまだ順番が回ってきていません。「ワクチンさえ打てば」と願う方が多いでしょうが、希望者全員が打ち終えるまでまだ相当な時間がかかりそうです。ワクチンは、コロナに対する「抗体」を人工的につくる目的で打つものです。そもそも免疫には2種類あります。「自然免疫」と「獲得免疫」です。免疫システムを国家

防衛に例えるならば「抗体」は「獲得免疫」で、軍隊に相当します。一方、「自然免疫」は、ウイルスの侵入口となる口腔粘膜や鼻腔粘膜を守っている免疫機構です。そのような粘膜にはリンパ球や好中球と呼ばれる白血球が配置されていて、ウイルスを排除します。「自然免疫」とはいわば警察官のような存在なのです。

毎日の歩行習慣は「自然免疫」、すなわち抵抗力を高めます。ところが歩かないと自然免疫は低下します。自然免疫と獲得免疫はお互いに補完しあう協調関係にあり、車の両輪です。したがってワクチンを打たない方、ワクチン接種まで時間がかかる方、ワクチンを打っても抗体が十分にできない方は、当面、自然免疫が頼りです。

そう考えると自然免疫を高く保つことが重要で、日々の生活の中でバランスのとれた食事と睡眠の質と量に配慮すべきです。こまめな歩行習慣が全ての基礎になります。つまり、歩行習慣は自然免疫を鍛えるワクチンのようなものと考えてください。