**コロナ克服、五輪成功、メタボ・生活習慣病軽減・医療費削減・健康長寿達成への設計図—*災い転じて福となそう！！　基礎疾患・重症化専門医からのメッセージ*ーー**

**A　・コロナ重症化因子（約２０％）は、メタボと同じ①インスリンの善玉作用低下と想定されます（ほぼ間違いなし，④まで低下）。**

**・上記防止・活性化最善策は　適正体型（ＢMI ２３未満、ウエスト：男８５、女８０ｃｍ未満・活発活動８千歩/日以上、運動／sport習慣、適正生活習慣（禁煙・節酒・バランス良き食・過食、睡眠不足回避）**

**・インスリン作用不全と重症化のしくみ**

**恐らくは内皮細胞障害（糖尿病・循環器疾患では衆知）、**

**インスリンシグナルが旨く伝わらない、主たる作用の**

**②ＮＯ産生にインスリンが必要**

**初期免疫（ＮK細胞）活性に③インスリン必要**

**獲得免疫（Ｔ細胞）④インスリン関与**

**B 五輪選手・観客・実施・健康管理に関する情報**

**今回の五輪サブテーマは、下記で**

**Tokyo Olympic－Exercise or sport for all to conquer Corona 19, through performing good lifestyle ――**

**選手；　一般的に、上記体型・活動・運動、良き生活習慣**

**達成者であるため、罹患・重症化少なく検査も、現数日に１回実施は、削減可、ワクチンなしでも可。**

**観客；運動習慣強化の目的からは、ワクチン接種者・検査で陰性者は参加**

**ＯＫ、基礎疾患なし、　今回提案した項目達成者は自主参加可、不達成者は自主判断で自粛、聖火　間隔とっての伴奏は、運動推進の面から、理想的、観客・観衆は間隔・換気・マスク着用厳守。**

**運動がインスリン善玉作用活性化のしくみ：**

**筋細胞のＡＭＰキナーセを活性化、糖転送因子を活性化**

**糖利用を促進、（肥満・メタボでは、アデイポネクチン低下、**

**ＡＭＰキナーセ低下、脂肪酸が増え、糖利用を阻害）**

**Ｃ　代償過剰インスリン悪玉作用（メタボ）**

**腎でのＮａ，尿酸再吸収亢進、肝での脂肪・コレステロール**

**合成亢進、肝からの脂肪放出抑制⇒脂肪肝、血管中膜平滑筋増殖⇒動脈硬化促進：メタボ・肥満で該当。**

**コロナでは、肥満でＡＣＥ　過剰発現（コロナ結合・侵入、発　　症へ）、減量で改善、インスリン過剰悪玉作用の可能性あり。**

**D　コロナ対策への提言**

**五輪は、運動（sport）習慣浸透の象徴として実施**

**サブテーマ　強調**

**運動は万病の良薬（インスリン善玉作用活性化）**

**食・活動・生活習慣（禁煙）を今こそ改善！！**

**各自実践！！！**

**重症化回避（感染も減）、ワクチン依存性↓**

**変異コロナにも対抗ＯＫ**

**ヒマン・メタボ・生習病解消へ、医療費削減（脱薬！！）**

**災い転じて福となそう！！！**

**児成会生習センター　所長・国立循環器病研究センター客員研究員、ニチダン栄養研究所長、大阪保健医療大学　客員教授、糖尿病大血管障害検証報告会代表世話人、食事運動生活習慣をより良くする会、Cookie test研究会代表世話人**

**原納　優（糖尿病専門医）　０７２－７００－１１３５**