

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**—

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 間隔としての伴奏は、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キナーゼを活性化、糖転送因子を活性化  
糖利用を促進、(肥満・メタボでは、アディポネクチン低下、  
AMPキナーゼ低下、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<sup>+</sup>、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