

NHK、一部新聞は取り上げない！ 医師から伝えたいこと！

各自ができるコロナ重症化解消・五輪象徴運動習慣・生活習慣適正化によるメタボ・生習病にも有効、医療費削減も明らか！！

“災い転じて福となす設計図”

コロナ重症化（致死因子）は、約2割（1割）、その病因は、メタボと同じ①善玉インスリン作用不全と想定されます。最善策は、五輪象徴運動習慣“sport for all”，適正体型”ウエスト:男:85、女80cm未満、BMI 23未満、活発活動;8千歩/日

以上、適正生活習慣:禁煙、節酒、睡眠（6h以上）しくみ:重症化基礎疾患

（メタボ、高血圧、糖尿病、循環器疾患の共通因子は 善玉インスリン不全）、おそらくは、上記で知られる内皮細胞障害、この主要機能の②NO 産生に、インスリン必要、③コロナをつぶすNK細胞にインスリン重要、獲得免疫・ワクチン治療の主役の④T細胞機能にもインスリン関与。

善玉インスリン作用不全は1～4に関与、不全は、肥満・アディポネクチン低下を介して上記基礎疾患で知られている。善玉作用低下と、代償過剰インスリン悪玉作用は、メタボで明らか（Na，尿酸の腎での再吸収促進、動脈中膜平滑筋増殖、肝での脂肪合成促進、肝からの脂肪放出抑制:脂肪肝）、コロナでは不明。各自ができる設計図 世界へ食事運動生活習慣の理想像を発信しよう！！重症化解消⇒新型コロナにも有効！！、ワクチン依存度減らそう！！