

五輪（運動の象徴！！）実施は対コロナ作戦の最善策A！！！！—— 3密は避ける環境で——

- ・五輪実施に賛成は3~4割、残りは反対か見合わせ（何故??）
- ・肥満（運動不足）では、デイポネクチン低下⇒AMPキナーゼ低下（運動で活性化）⇒筋肉での糖利用低
コロナ重症化因子=メタボの要因；インスリン善玉作用低下①
- ・恐らくは内皮細胞障害（糖尿病、循環器疾患で見られる）、重要機能のNO産生にインスリン必要 ②
- ・初期免疫（NK細胞活性化:インスリン）③
- ・獲得免疫（ワクチン、T細胞抗体産生、インスリン関与④）
- ・運動習慣は、上記善玉インスリン作用を活性化する！！①~④
- ・次善の策は、適正体型の達成（脂肪過剰を避ける）

BMI（体重kg/身長m² 23未満、ウエスト男85、女80cm未満）、運動習慣は極めて有効AA
（消費エネルギー増大）

- ・第3の策は、活発活動（8千歩/日以上）；

運動習慣で活発となるAAA

3密厳避・テレワークでは、かえって害になる

クラブ活動（スポーツは、推奨すべき）

- ・第4の策；生活習慣の適正化、禁煙（内皮細胞障害）・節酒・バランス良き栄養・食、飲習慣・休息、睡眠（6h以上）

・第5の策

血圧・血糖・脂質高値に対して、改善薬の使用・循環器疾患でのステント・血流改善薬など
(善玉インスリン作用改善⑤)

- ・現在の外来患者様の運動習慣は2-3割程度⇒4～5割へ、五輪開催を刺激に！！、医療費軽減、
生習病軽減、健康長寿に貢献

運動は万病の良薬！！(積極対策)

“災い転じて福となる”

中止では、上記の①～④、追加効用がなしとなる

現行策(3密厳避、テレワーク、緊急事態宣言)では、消極策、感染は減るが、重症化軽減・メタボ改善など
付帯効用なし、かえって増加！！

五輪中止 運動・スポーツ習慣下火に、メリットほとんどなし、参加選手は、運動するので、
善玉インスリン作用活性化、重症化し難く、感染もしにくい！

選手がコロナ感染・重症化の可能性少なく、検査も一度で良い、この点は中止の要因
にならない！！