

○運動の象徴五輪開催、コロナ克服、メタボ・生習病も軽減、健康長寿へ ○

糖尿病専門医、人におけるインスリン作用の権威、原納 優

X不開催の世論・社説を見直そう!!!X

コロナ重症化基礎疾患共通因子は、メタボと同じ**インスリン善玉作用低下**と想定されます。その**最善策は、運動と活発活動**(8千歩以上/日)、**適正体型**(BMI:体重kg/身長m² 23未満、ウエスト 男85, 女80cm未満)達成と**適正生活習慣**(禁煙・節酒・休養他)です。各自実践可能で、今こそ達成すれば、**医療費の6割**を占める生活習慣病対策にも**大変有意義**です。仕組みとして内皮細胞障害が想定され、その機能である**NO産生**(自然免疫活性)と、**コロナ初期と獲得**(弱い作用)免疫にも**インスリン作用が必要**で、是も運動を含む上記適正習慣で活性化されます(**AMPキナーゼ活性化**を介して)。東京から世界へ**運動・スポーツに親しみ、適性生活習慣を発信**しましょう。**選手は、上記の達成者・模範で、重症化低率、過剰保護不要**です。五輪止めれば重症化は増え、人身体能力限界への挑戦とコロナ克服への戦いの灯が消えます。上記は各自ができることで、**同じ因子が病因である、メタボ生活習慣病対策にも有効で、薬が減り、進展防止、健康長寿に直結**します。

重症化対策は、感染防止にも有効、各自が実施可能、ワクチン接種も増え、3密回避・感染対策強化で、五輪開催、今こそ運動食生活習慣理想化でインスリン不全症解消、“災い転じて福”としましょう!!!

Harano | Biomed J Sci & Tech Res | Volume 34, 26852, 2021 (コロナ重症化因

子;メタボと同じ、標準 Cookie テスト;精密耐糖能検査:900点で検出可)。

インスリン不全症を提案(代償過剰悪玉作用も含む)。

令和2年度**米国・日本糖尿病学会**で 上記主旨報告。

メディカルトリビューン誌 12月28日掲載 ;コロナ重症化の共通基盤はインスリン不全症!!!

(児成会生習病センター所長、国立循環器病研究センター客員研究員、ニチダン栄養研

究所所長、大阪保険医療大学客員教授、Cookie テスト研究会・糖尿病大血管障害検証

報告会代表世話人、草笛会・より良くする会代表世話人)